الطبعة الثانية

101 نصيحة للخريجين

قواعد النجاح والسعادة في حياتك العملية

سوزان موريم

مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم
MOHAMMED BIN RASHID
AL MAKTOUM FOUNDATION



101





قواعد النجاح والسعادة
في حياتك العملية

سوزان موريم

مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم
MOHAMMED BIN RASHID
AL MAKTOUM FOUNDATION

العنـــوان: 101 نصيحـــة للخريجيـــن
قواعد النجاح والسعادة
في حياتك العملية
تأليــف: ســوزان موريـــم
ترجمــة: شيريــن مصطفــى كامــل
إشـــراف عـــام: داليـــا محمـــد إبراهيـــم

الترقيم الدولي: 7-4293-14-977
رقم الإيداع: 10315 / 2009
الطبعة الأولى: نوفمبر 2009

تليفـــون: 33466434 - 33472864 02
فاكـــس: 33462576 02
خدمة العملاء: 16766
Website: www.nahdetmisr.com
E-mail: publishing@nahdetmisr.com

نهضة مصر
للطباعة والنشر والتوزيع
أسسها أحمد محمد إبراهيم سنة 1938
21 شارع أحمد عرابي -
المهندسين - الجيزة

رسالة مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم

عزيزي القارئ:

في عصر يتسم بالمعرفة والمعلوماتية والانفتاح على الآخر، تنظر مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم إلى الترجمة على أنها الوسيلة المثلى لاستيعاب المعارف العالمية، فهي من أهم أدوات النهضة المنشودة، وتؤمن المؤسسة بأن إحياء حركة الترجمة، وجعلها محركًا فاعلاً من محركات التنمية واقتصاد المعرفة في الوطن العربي، مشروع بالغ الأهمية ولا ينبغي الإمعان في تأخيره.

فمتوسط ما تترجمه المؤسسات الثقافية ودور النشر العربية مجتمعة، في العام الواحد، لا يتعدى كتابًا واحدًا لكل مليون شخص، بينما تترجم دول منفردة في العالم أضعاف ما تترجمه الدول العربية جميعها.

أطلقت المؤسسة برنامج «ترجم»، بهدف إثراء المكتبة العربية بأفضل ما قدّمه الفكر العالمي من معارف وعلوم، عبر نقلها إلى العربية، والعمل على إظهار الوجه الحضاري للأمة عن طريق ترجمة الإبداعات العربية إلى لغات العالم.

ومن التباشير الأولى لهذا البرنامج إطلاق خطة لترجمة ألف كتاب من اللغات العالمية إلى اللغة العربية خلال ثلاث سنوات، أي بمعدل كتاب في اليوم الواحد.

وتأمل مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم في أن يكون هذا البرنامج الاستراتيجي تجسيدًا عمليًا لرسالة المؤسسة المتمثلة في تمكين الأجيال القادمة من ابتكار وتطوير حلول مستدامة لمواجهة التحديات، عن طريق نشر المعرفة، ورعاية الأفكار الخلاقة التي تقود إلى إبداعات حقيقية، إضافة إلى بناء جسور الحوار بين الشعوب والحضارات.

للمزيد من المعلومات عن برنامج «ترجم» والبرامج الأخرى المنضوية تحت قطاع الثقافة، يمكن زيارة موقع المؤسسة www.mbrfoundation.ae

عن المؤسسة:

انطلقت مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم بمبادرة كريمة من صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس دولة الإمارات العربية المتحدة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، وقد أعلن صاحب السمو عن تأسيسها، لأول مرة، في كلمته أمام المنتدى الاقتصادي العالمي في البحر الميت - الأردن في آيار/مايو 2007. وتحظى هذه المؤسسة باهتمام ودعم كبيرين من سموه، وقد قام بتخصيص وقفٍ لها قدره 37 مليار درهم (10 مليارات دولار).

وتسعى مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم، كما أراد لها مؤسسها، إلى تمكين الأجيال الشابة في الوطن العربي من امتلاك المعرفة وتوظيفها بأفضل وجه ممكن لمواجهة تحديات التنمية، وابتكار حلول مستدامة مستمدة من الواقع للتعامل مع التحديات التي تواجه مجتمعاتهم.

المحتويـــات

مهارات القيادة

فلتكن قائدًا

المهارات الاجتماعية

حافظ على علاقة طيبة مع الآخرين وكن متعاونًا في العمل معهم

ضبط النفس

تمتع بالصحة والثراء والحكمة

شكـــر وتقديـــر

هذا الكتاب نتاج لمساهمات العديد من الأشخاص. أشكر كل من استجاب لطلبي بإرسال مادة للكتاب لأنهم اقتطعوا جزءًا من وقتهم وخصصوه للرد ولمشاطرة قصصهم الشخصية ونصائحهم السديدة. إنني أقدر مساهماتكم أكثر مما تظنون.

أتقدم بالشكر لكل من ميليسا أبرامز وديمي ديروشر لما أمدتاني به من مادة مبتكرة. إنني أقدر لك يا ميليسا نزاهتك وعمق بصيرتك وموضوعيتك، وأشكر لك مشاطرتي العديد من أفكارك البارعة، أما أنت يا ديمي فإنك واحدة من أكثر الأشخاص الذين قابلتهم عزمًا وتصميمًا؛ أشكرك لمثابرتك والتزامك، سأفتقد محادثاتنا الليلية والرسائل الإلكترونية المفصلة والبصيرة التي اكتسبتها من جراء قضائي الوقت بصحبتك.

وأشكر شارون ستوكهاوزن لتوجيهاتها الرقيقة وبصيرتها الحادة. لقد كنتِ تبثين الهدوء في نفسي كلما أصابني الارتباك، وتطمئنينني كلما راودتني الشكوك. لقد استمعتِ لي وشجعتِني وساعدتني لإنجاز ما عزمت على القيام به.

وأشكر جايمس شامبرز لتحمسه واقتناعه بفكرة الكتاب، ولتقبله لما أجريته من تغييرات ولدعمه لي عبر التحديات التي واجهتها أثناء كتابته؛ إنني لا أستطيع تخيل العمل مع محرر أفضل منه!

لقد مثل تأليف كتابين في نفس الوقت بالنسبة لي تحديات أكثر بكثير مما توقعته. إنني لمحظوظة لأنني أحظى بأصدقاء متفهمين وعائلة رائعة، انتظروني بصبر لأعاود الظهور بعد أن وضعت علاقاتي في وضع الانتظار حتى أتمكن من اللحاق بمواعيدي النهائية لتسليم الكتابين. وأود أن أتقدم بشكر وتقدير خاص لزوجي ستيف ولبناتي ستيفاني وستايسي وسامنثا لإعطائي المساحة التي أحتاج إليها، ولتشجيعهم لي، ولحبهم غير المشروط لي. إنني مباركة لوجود كل منكم في حياتي.

إنني أهدف بهذا الكتاب وأهديه لأي شخص ينتقل من مرحلة لأخرى، ولكل خريجي الماضي والحاضر والمستقبل، ولبناتي الثلاث اللاتي ألهمنني؛ لتأليفه.



مقدمة

كنت محظوظة؛ إذ أتيحت لي عبر السنوات القليلة الماضية فرصة الحديث مع المئات من طلبة المدارس الثانوية والجامعات، وفي كل مرة يكون الحديث موحيًا وملهمًا. أنا أم لثلاث فتيات -- اثنتان بالجامعة وواحدة بالمرحلة الثانوية، وقد لمست عن قرب كيف صار عالمهن تنافسيًّا؛ يتعين على الطلبة فيه العمل بجهد لتحقيق النجاح الأكاديمي، ويواجهون تنافسا شرسا للالتحاق بالكلية التي يرغبون بها ولإيجاد وظيفة في المجال المهني الذي يختارونه على حد سواء.

يعيش طلاب المدارس الثانوية والجامعات اليوم في عالم يتميز بالتغير السريع والتقدم الهائل. من المألوف أن يمتلك الشباب الصغير كمبيوتر شخصيًا، سيارة، تلفازًا، هاتفًا محمولاً، كمًّا لا حصر له من الملابس، وعددًا من الأقراص المدمجة أكثر من أن يحصى، وفي متناولهم دخل مادي أكثر مما أتيح للأجيال السابقة، وبالرغم من كونهم يتمتعون بالعديد من المميزات، فإنهم أيضًا يواجهون بعض لحظات الحياة الأكثر إظلاما وحقائقها الأشد قسوة.

يحفزني الشباب الصغير لأن لديهم الحافز، أرى أمامهم إمكانيات لأنهم يرون الإمكانيات، وأشعر بالتفاؤل تجاه مستقبلهم لأنهم متفائلون، على الأقل في الوقت الراهن، ولكن للأسف كلما يمر الوقت أرى العديد من الأشخاص يحلون التشاؤم محل التفاؤل، وإما يحدون من طاقتهم أو يتخلون عنها نهائيًّا.

لا أريد لبناتي يومًا أن يتخلين عن أحلامهن، ولا أريد للشباب الصغير النابغ والموهوب الذين استمددت منهم الإلهام – أن يفقدوه يومًا، ولذلك، وفي محاولة للحيلولة دون تحول الخريجين الجدد إلى جيل قادم من الرجال والسيدات العجزة النكدين الذين يشيخون وفي قلوبهم الندم، قررت أن أقوم بشيء يساعد في جعل حياتهم أسهل قليلًا.

لقد تساءلت عما إذا كان باستطاعتي إيجاد طريقة للمساعدة في تهيئة الشباب الصغير إلى ما ينتظرهم. أردت أن أعلم مدى استعدادهم لدخول العالم الحقيقي في أعقاب التخرج، وأصبح الوصول إلى الإجابة هو غايتي وضالتي المنشودة.

لقد اكتشفت أن خريجي الجامعات أكثر استعدادا للعيش والنجاح بمجهودهم الشخصي مما كان عليه سابقوهم منذ وقت قليل كعقد مضى، فالخريجون اليوم على وعي بأنهم لابد أن يتميزوا، ويتوقع معظمهم أن يبلوا بلاء حسنا، إلا أنني وجدت كذلك أن الكثير من الشباب الصغير لديهم توقعات غير واقعية ويفتقرون الاستعداد.

إن عدد الشباب الصغير الذي يقرر مواصلة الدراسة في الجامعة في تزايد مستمر، ويقوم العديد من الطلاب قبيل التخرج بالمشاركة في برامج تدريبية ذات مغزى أو بالانخراط في أعمال تتعلق بمجال تخصصهم.

وبينما يبدو ذلك مشجعًا، إلا أن الفهم الواضح لديناميكية عمل المؤسسات يبدو غائبًا عن وعي معظم الطلبة كما يوضح روك أندرسون مدير خدمات التوظيف والتنوع بشركة سيمنز، ويشمل ذلك فهم سياسات العمل بالشركات وأهمية السعي وراء نصح وإرشاد الآخرين والحصول عليهما.

يركز الأباء على إدارة حياتهم الخاصة المزدحمة، ويستنفد المدرسون ومستشارو المدارس طاقتهم القصوى في العمل، ولا يملك أصحاب الأعمال الوقت لتدريب الخريجين الجدد الذين هم بحاجة إلى التعليم المستمر. لقد اكتشفت رينيه وارد مؤسسة موقع Teens4hire.org – وهو موقع للتوظيف على شبكة الإنترنت – من خلال عملها مع أصحاب الأعمال والمراهقين أن الغالبية العظمى من الشباب الصغير لديهم قدر ضئيل من المعلومات عن المبادئ الأساسية لمكان العمل. عندما سئل طلبة المدارس الثانوية عن عدد المرات التي يسمح فيها بالتأخر عن العمل دون أن يشكل ذلك مشكلة لصاحبه قال أغلبهم: ثماني أو تسع مرات؛ وعندما سئلوا عما إذا كان من اللائق ترك مكان العمل دون استئذان للتعامل مع طارئ شخصي قال أغلبهم: نعم.

إن الوصول إلى العمل متأخرًا ليس مقبولًا قط في العالم الحقيقي، وكذلك الرحيل دون استئذان مهما كانت الأسباب.

يتوقع من الطلاب بعد التخرج أن يصبحوا شبابًا مسئولًا ينتقل بسلاسة إلى مجتمع العمل وتكوين الأسرة، إلا أن العديد منهم يظل يشعر ويتصرف كالأطفال. قد يمتلك العديد منهم شهادات عليا وسيرة ذاتية ممتازة وإجابات لأسئلة مقابلات العمل الصعبة، ولكنهم يفتقرون إلى الثقة اللازمة للنظر في عين من يجري المقابلة أو الوعي المطلوب لغلق هواتفهم المحمولة خلال المقابلات.

إن الحياة كبالغ تختلف كثيرًا عن الحياة كطالب؛ ففي المدرسة إذا بذلت القدر الكافي للنجاح سوف تنجح، وكلما ذاكرت وعملت بجهد أكبر، حصلت على تقدير أفضل. وعلى الرغم من أن معايير التخرج قد تغيرت عبر السنوات، إلا أن الهدف ظل واحدًا: أن تصل إلى أو تزيد على الحد الأدنى مما يتطلبه الأمر للحصول على تقدير النجاح.

منذ فترة الحضانة وحتى التخرج يقاس النجاح الأكاديمي والشخصي ببطاقة العلامات. في المدرسة الابتدائية تلقى المهارات التي نتعلمها والطريقة التي نتصرف بها اهتمامًا متساويًا. وكلما تقدمنا في العمر يتوقع منا أن نستوعب قواعد السلوك وأن نتصرف بشكل لائق. وحين يزال جانب السلوك من بطاقة العلامات يتم تقييمنا بناء على المعرفة فحسب، ولا تزداد جدارة الطلاب إلا من خلال الإنجاز الأكاديمي.

تختفي بطاقات الدرجات بعد سنوات من التصنيف والترتيب والتقييم، وعندها يدفع بالخريجين الجدد الذين طالما حددوا هوياتهم من خلال النجاح الأكاديمي إلى مجرى التيار، مع حصولهم على قدر قليل أو معدوم من التقييم، إلا أنه في مرحلة ما يحتاج السؤال «كيف أبلي؟» إلى إجابة.

تحل الرواتب والعلاوات محل بطاقات الدرجات وتصبح المقياس الوحيد الملموس للنجاح، إلا أن أيًا منهما لا يضمن الرضا الذاتي الذي يحققه إنجاز مهمة بنجاح أو التمتع بحياة متوازنة وذات مغزى.

يظن الخريجون – وهم على صواب في ذلك – أن المستقبل يحمل لهم أكثر من مجرد العمل وتحصيل الراتب، إلا أنه حين تبدأ الأحلام في التلاشي وتبدو الأهداف بعيدة عن التحقيق لا تستطيع الشهادة إيجاد الحل. إن متوسط نقاط الدرجات والترتيب على مستوى صف الدراسة لا يضمنان حياة تتميز بالصحة والغنى أو العلاقات الناجحة.

كلما ازدادت الحياة تعقيدًا، أصبح من الصعب أن نقيِّم قدر تقدمنا؛ فعندما نواجه بالمسئوليات المتزايدة من السهل أن نفقد البصيرة بما هو مهم. إذا تفوقنا في مهنتنا نعتبر أنفسنا ناجحين. من السهل إدمان المال والنفوذ. يمدنا الإطراء والاحترام اللذان نحصل عليهما بموجب ما ننجزه بأسباب الحياة، ويوفران لنا ما نطمح إليه من الاعتراف بالذات.

ما إن ننتهي من مرحلة الدراسة حتى نبدأ المثابرة: نركز على عملنا ونهمل أنفسنا وعلاقاتنا. وقد يستغرق الأمر سنوات حتى ندرك تبعة ذلك الإهمال، وبحلول ذلك الوقت قد يكون الأوان قد فات لإصلاح ما سببناه من ضرر.

قد تختفي بطاقات الدرجات المدرسية ولكن التقييم يستمر؛ نحن نقيم طوال حياتنا، ولكن مع مرور الوقت يصبح نظام التقييم أكثر صعوبة، وغالبا ما نفتقر إلى المعلومات التي نحتاج لنبلي بلاءً حسنًا.

يتم تقييمنا في العالم الحقيقي وفقا لمهاراتنا: مهارات العمل، مهارات الاتصال، مهارات القيادة، والمهارات الاجتماعية، كذلك يتم تقييمنا وفقًا لسلوكنا: يتوقع منا أن نمارس ضبط النفس، أن نجيد العمل مع الاخرين، وأن نتحلى بموقف إيجابي.

هناك العديد من التوقعات غير المعلنة في الحياة، وهي تأتي في هيئة قواعد غير مكتوبة للسلوك يدركها الذكي بالملاحظة، بينما يتخلف عنها الباقون سريعًا. قد يكون الوفاء بالحد الأدنى لمتطلبات تلك القواعد كافيًا للبعض، ولكن لأولئك الذين يسمو طموحهم لحياة غير عادية يعد بذل القدر اليسير الذي يسمح بالاستمرار في الحياة ببساطة – غير كافٍ.

إن الحصول على شهادة دراسية هو إنجاز في حد ذاته، وهو مما يفتخر به المرء، ولكنه لا يؤهل لكل ما سيأتي بعده، كما أنه لا يزيد من فرص الحصول على حياة سعيدة أو ناجحة أو ذات مغزى.

لكل أسرة أو منزل أو مدرسة أو مجتمع قواعد للسلوك. وبينما يبتعد الخريجون عن جذورهم ليصبحوا أعضاء في العالم الحقيقي فإنهم يتعرفون على قواعد جديدة: قواعد السلوك في الحياة.

يتوقع من الجميع الالتزام بتلك القواعد، ويمكن لأي شخص اتِّباعها. أولئك الذين يتبعونها سوف يحظون بمزية، بينما سوف يعاني أولئك الذين لا يفعلون العواقب الوخيمة.

حتى الآن كانت تلك القواعد ضمنية، أما الآن وقد أعلن عنها يمكنك الاحتفاظ بها والرجوع إليها وقتما تحتاج.

ينقسم هذا الكتاب إلى سبعة أقسام يمثل كل منها مجموعة مختلفة من المهارات الواجب إتقانها. وفي الوقت الذي قد يؤكد فيه البعض على أهمية قسم عن آخر، تتساوى أهمية كل جزء وكل نصيحة في الكتاب.

أتت النصائح المائة وواحد في هذا الكتاب من قائمة مبدئية قوامها مائتا نصيحة. ولكي أكون على ثقة من اختياري للنصائح الأكثر أهمية استقيت مادتي من أشخاص من مختلف مجالات الحياة، وقد استجابوا لي بحماس شديد.

لقد مس طلبي لتقديم النصح للخريجين الجدد وترًا لدى أولئك الذين لديهم اكتراث حقيقي بالشباب الصغير وبمدى قدرتهم على النجاح بمجهودهم الخاص. وكان الكثير منهم سعيدًا بالمشاركة بنصائحهم الخاصة وحكمتهم ودروسهم المستفادة.

لقد تلقيت استجابة من مديرين تنفيذيين وأصحاب مشروعات وموظفين ينتمون لمهن متنوعة، كذلك بعث لي بالأفكار آباء وأمهات لا يعملون، ومدرسون وكتاب ومحامون وأطباء وموسيقيون، فضلًا عن الشباب الصغير أنفسهم. جاءت الاستجابات من قريب ومن بعيد ومن شتى بقاع العالم. يؤثر فيَّ بشدة ذلك الكم من الأشخاص الذين أخذوا من وقتهم ليجيبوا طلبي. لقد كانت استجاباتهم عميقة الأفكار، ونافذة البصيرة، وصريحة. وسوف تجد أجزاء من بعض ما تلقيت من تعليقات في قسم خاص بالاقتباسات في نهاية الكتاب.

يمكنك استعمال هذا الكتاب بطرق مختلفة؛ يمكنك قراءته من البداية للنهاية، أو يمكنك البدء بقراءة القسم أو النصيحة التي تستهويك أكثر من غيرها. إنه كتابك وإنها حياتك، وعقب قراءة النصيحة كاملة يمكنك تعزيز المفهوم بإلقاء نظرة سريعة على عناوين النصائح.

يخاطب هذا الكتاب الخريجين الذين يخطون أولى خطواتهم في الحياة، ولكنه يصلح كأداة نافعة لأي شخص. إن القراءة والاستمتاع هما الهدف المرجو من بعض الكتب، بينما يتمثل الهدف من أخرى في القراءة والتطبيق. يحمل هذا الكتاب بعضا من كلا الهدفين. أتمنى أن تستمتع بما تقرأ، وأن تعيش حياتك بطريقة مختلفة بفضل ذلك. لقد تغيرت حياتي بكتابتي لذلك الكتاب، وأعلم أن حياتك قد تتغير بقراءته.

سوزان موريم



مهــارات العمــل

ابحث عن وظيفــة وحـقـق النجـاح المهنــي

نصيحة # 1

لم يعد المهم هو ما تحققه من درجات؛ المهم هو ما إذا كنت ستبلغ المستوى المطلوب.

هنيئًا لك أيها الخريج! لقد حان الوقت لتودع حياتك كطالب وتستقبل حياتك كبالغ. ليس لديك مدرسون ليسألوك أو اختبارات لتستذكر لها أو تقديرات لتحققها، ولا ينقسم عامك إلى أرباع أو أنصاف، ولا تضطر إلى النظر إلى بطاقة درجات مطلقًا، اللهم إلا في حال عودتك للدراسة.

أهلًا بك في العالم الحقيقي! في العالم الحقيقي سوف تكتشف أن النجاح لا يقاس بتقدير ممتاز أو جيد جدًا، بل يتعلق بتعلم أبجديته والتعايش بها.

أبجدية العالم الحقيقي: قواعد السلوك في حياتك

أ. **كن بالغًا:** أنت بالغ من الآن فصاعدا. كبالغ، يتوقع منك الآخرون أن تبدو وتتصرف وتلبس بشكل عملي ولائق. اليوم أصبح رأي الناس بك مهمًا. إنه لمن الرائع والمطلوب - أن تحافظ على تفردك، إلا أنه يُتوقع منك قدر من الامتثال للأعراف والنضج في مظهرك وسلوكك.

ب. **كن أفضل:** كن أفضل مما تحتاج إليه. أنت مشروع لم يكتمل - كن تلميذًا للحياة، وكن ممن لا يرضون إلا بالأفضل. ابحث عن طرق جديدة للقيام بالأشياء ولا تخشَ التغيير. اسع لتطوير نفسك مهنيًا وشخصيًا في كل يوم.

ث **كن مسيطرًا:** سيطر على حياتك ولا تدعها تسيطر عليك. لا تكن ضعيف الشخصية. نحن لا نعيش سوى مرة واحدة؛ لذا فإن أي قرار تتخذه إما أن يدفعك ناحية أهدافك وإما أن يبعدك عنها. اتخذ القرارات السديدة، فعلى حد قول الممثل الكوميدي تيم آلان: «إذا لم تتخذ قرارات في الحياة، فإن الحياة سوف تتخذها نيابة عنك».

احلم: فلتجرؤ على الحلم. لتكن لديك الجرأة لتحلم الحلم المستحيل. إذا حلمت به، يمكنك أن تصنعه؛ يتوقف ذلك على ما أنت مستعد لبذله. لا تستمع إلى أولئك الذين يسعون لتدمير أحلامك. أغلب الظن، ثَمَّ من حاول إفساد أحلامهم، وغالب الأمر أنه قد نجح في ذلك. إذا لم تؤمن أن الأحلام ممكنة، فاسأل أحد الأشخاص الذين تحققت أحلامهم المستحيلة وسوف يؤكد لك أن الأحلام تتحقق بالفعل.

ج **تحلَّ بالحماس:** إن الحماس أمر شديد الأهمية، وهو معدٍ، انقل عدواه إلى زملائك في العمل وهيئ لنفسك بيئة عمل أكثر إمتاعًا وفائدة. إذا لم تشعر بالحماس تجاه ما تعمل ففكر في تغييره؛ فالحياة أقصر من أن تكبح حماسك.

ح **لا تخف من الفشل:** إن الفشل في المدرسة يعوق تقدمك؛ والفشل في الحياة يعطلك. الفشل أمر مؤقت وهو ليس أمرا يدعو إلى الخجل. لقد جاءت بعض أهم الانتصارات كنتيجة لأسوأ الهزائم، وفي حياة كل منا صراعات شخصية وهزائم ولحظات صدق. كن تلميذا لفشلك؛ فالعيب لا يكمن في الفشل وإنما في عدم المحاولة.

خ **أكثر من العطاء:** فليصبح مشهورًا عنك أنك ممن يعطون لا ممن يأخذون. اصنع فرقًا في حياة أحد الأشخاص؛ قل مجاملة، افعل شيئًا لطيفًا، وتطوع. حين يكون عطاؤك خالصًا دون انتظار مقابل، دائمًا ما ينتهي الأمر بحصولك على أكثر مما أعطيت. جرب ذلك وسوف ترى بنفسك.

كن سعيدًا: إذا كان بمقدورك أن تستيقظ كل يوم راضيًا عن نفسك وعلاقاتك وعملك، فإنك تعيش الحياة بأفضل صورها. إنني أعلم أن ذلك ليس سهلًا، فدائمًا سيكون هناك أمر يحزنك أو مشكلات تعترض طريقك. لقد ذكر أبراهام لينكولن يومًا أن معظم الأشخاص يكونون سعداء بقدر ما يقررون؛ لذا لا تشتكِ وتناسَ مشاكلك. اعقد العزم على أن تكون سعيدًا.

ذ **استثمر:** استثمر في مستقبلك الآن. لا يعني كونك تكسب مالًا أن عليك أن تنفقه عن آخره. خذ عبرة من ملايين الأشخاص الذين يتمنون لو كانوا استثمروا أموالهم بدلًا من تبذيرها. لا تنفق أكثر مما تجني، بل أنفق أقل. ابتعد عن الديون واستثمر في نفسك.

ر **كن مبتهجًا:** عليك إيجاد بهجة ومعنى لكل ما تفعله. أبهج نفسك بإبهاج الآخرين وأسعد يومك بإسعاد يوم شخص آخر. نادِ البائع في المتجر أو السائق أو عامل الاستقبال بأسمائهم المجردة واسألهم عن حال يومهم، ثم راقب ردود أفعالهم. اقترب من الآخرين وتواصلْ معهم شخصيًا، بعد ذلك سوف ترى وتشعر بأقصى حالات الابتهاج.

ز **احرص على المعرفة:** ربما تكون قد انتهيت من تعليمك الرسمي، إلا أن بعض أهم دروس حياتك مازالت تنتظرك لتتعلمها. كن متعلمًا مدى الحياة؛ كن تلميذا للحياة. منذ سنوات مضت سمعت تلك المقولة: كلما ازدادت معرفتك عرفت ما لا تعرفه، وكلما تقدمت في العمر ازددت فهمًا لها. اعلم أنك لا تعرف بعد كل ما تحتاج إلى معرفته. اسعَ إلى المعرفة وتعلم شيئًا جديدًا كلما سنحت لك الفرصة.

س **استمع:** توجد غاية من وراء امتلاكنا جميعًا لأذنين وفم واحد. لتجعل استعمالك لها متناسبًا مع تلك النسبة؛ فالاستماع بإنصات ليس مجرد سمعك لما يقال. أنت مسئول عن فهم ما يحدثك به شخص ما؛ لذلك أنصت جيدًا.



لا تخشَ الخطأ: ارتكب الخطأ؛ ارتكب كثيرًا من الأخطاء الجديدة، إنها أنسب الطرق لتتعلم. لا تخف – الجميع يخطئ. دع أخطاءك تحبطك، وخذ قسطًا من الوقت لتحزن على ما تعلمته من الخطأ لا لتبحث له عن تفسيرات ومبررات، ثم انهض من جديد واسعَ لئلا تكرر الخطأ ذاته مطلقًا.

س **قل: «لا»:** تعلم كيف تقول لا. قل لا للإفراط في التساهل، وقل لا للسلوكيات الخطرة، وقل لا لعاداتك السيئة، وقل لا للأشخاص الذين تقابلهم ويسممون حياتك. تعلم متى وكيف تقول لا واعنِها.

ض **اغتنم الفرصة:** أحيانًا تطرق الفرصة بابك بهدوء. إذا أصغيت جيدًا، فسوف تسمع حين تطرق الفرصة بابك. انتبه لكل ما تراه وتسمعه. خاطر واغتنم الفرص واصنع حظك بيدك.

ط **كن صبورًا:** كما كان الحال مع روما، لن ينبى مستقبلك في يوم واحد. كل شخص يبدأ من مكان ما، وكل شيء يستغرق وقتًا. وعلى الرغم من صعوبة استيعاب ذلك في الوقت الراهن، فإنك سوف تستمتع بما لديك وتقدره أكثر إذا اضطررت للعمل من أجله والسعي إليه. إن الصبر هو بالفعل فضيلة. كن صبورًا؛ فالأفضل لم يأتِ بعد.

ظ **احرص على الجودة:** ضع خاتم الجودة على كل ما تفعله. ابحث عن الجودة في العلاقات، اشترِ ملابس ذات جودة، تناول طعامًا ذا جودة، احصل على وظيفة تتصف بالجودة، واتصف أنت ذاتك بها، اجعل الجودة صفة أساسية لما تفكر به ولما تقوم به من عمل، وتذكر أن ما تطمح إليه ليس الكم بل الكيف. اجعل الجودة سمة لحياتك.

ع **احرص على سمعتك:** الآن يبدأ سجلك الدائم لما بقي من حياتك. فكر في نوع الشخص الذي تحب أن تكونه في حياتك الشخصية والعملية: شخص نمام؟ مغتاب؟ شخص على استعداد لإزاحة الآخرين من طريقه

للوصول إلى حيث يريد؟ فكر في سمعتك كظلك الصغير لأنها ستلاحقك أينما ذهبت؛ لذا احرص على بناء سمعة تستطيع التعايش معها لما بقي من حياتك.

كن ناجحًا: ليس اللقب الذي حققته أو الأموال التي تكسبها أو قيمة ممتلكاتك مقياسًا للنجاح. النجاح هو ما تصنعه أنت بحياتك. إذا وضعت نفسك في مقارنة مع الآخرين، فستشعر دومًا أنك أدنى منهم. ضع نفسك في مقارنة مع أهدافك ورغباتك أنت؛ فأنت لديك كل ما تحتاج إليه لتنجح.

ش **كن شاكرًا:** كن شاكرًا وقدر الفرصة التي تتاح لك للعمل وابذل أقصى ما تستطيع بغض النظر عن نوع الوظيفة. لا توجد وظيفة أدنى منك. أي وظيفة شرعية هي وظيفة محترمة وغالبًا ما تدر عليك دخلا شهريًا أكثر مما يتقاضاه آخرون في بقاع أخرى من العالم سنويًا. كن ممتنًا لنعمة الصحة والأسرة وكل الخير الذي تلقاه يوميًا.

ق **تفهم الآخرين:** عليك أن تدرك أن جميع الأشخاص مهمون. تذكر دائمًا أولئك الذين مدوا لك يد العون، وحاول دائمًا أن تساعد الآخرين. عامل الجميع باحترام مهما كان وضعك أو مركزك؛ فكلما نضجت سوف تدرك أن الأمر لا يتعلق بمن تعرف، بل بمن أنت.

ك **تمسك بقيمك:** حدد قيمك الأساسية واعرف ما هو مهم في حياتك ولا تتنازل يومًا عن الأشياء التي تقدرها. انهض للدفاع عما تؤمن به، فإذا لم يكن لك موقف محدد، فسوف تنخدع دائمًا.

ل **كن مستعدًا:** كن مستعدًا للسهر وللحضور مبكرًا وللتنازل عن الخروج لتناول الغداء أو لفعل أي شيء يتطلبه إنجاز عملك بجودة وفي الوقت المحدد. الأهم من ذلك، كن على استعداد للبدء من نقطة الصفر وشق طريقك إلى الأعلى فالجميع لابد أن يبدأ من مكان ما.

م **استعد لغير المألوف:** بعض الأشياء تحدث بدون سبب محدد، وبلا سابقة إنذار أو تبرير. قد تظن أنك تمسك بالعالم في قبضة يدك،

ولكنــك تدرك أن هذا غير صحيح وقت حدوث ما لا تتوقعه. إياك وأن تعتد بنفسك حتى تصل إلى الاعتقاد بأنك معصوم من الخطأ. أنت لست كذلك. عش حياتك واسعَ لتحقيق أحلامك، ولكن إياك والاعتقاد بأن صحتك أو أسرتك أو وطنك أو وظيفتك أو أي شيء في حياتك من الأمور المسلم بها.

اكتفِ بذاتك: أنت كافٍ. لا تصب اهتمامك على من يملكون أكثر مما لديك بل مد يد العون إلى من يملكون أقل. لا تشعر بالسوء تجاه ما لا تتاح لك فرصة فعله واسعد بما لديك. لا تعش حياتك نادمًا؛ تخيل مستقبلًا باهرًا ينتظرك.

انطلق: استعد وتهيأ... انطلق! استمتع بركب حياتك. أمامك طريق واسع ومفتوح؛ سر معه حتى تبلغ أحلامك.

نصيحة # 2

أولى وظائفك هي البحث عن وظيفة.

إذا كنت بلا وظيفة فأنت عمليًّا لا تعمل، ولكنك تمتلك وظيفة نظريًّا؛ وظيفتك هي البحث عن وظيفة، سواء أدركت ذلك أم لا، أنت الآن تعمل لدى نفسك؛ لديك وظيفة تؤديها ولكن بلا موعد محدد لتسجيل حضورك أو مدير يسائلك. لديك الحرية لتبدأ وتنهي يومك مبكرًا أو متأخرًا حسبما تقرر، وأنت المسئول عن تحديد أهدافك ومتابعة تقدمك. باستطاعتك اختيار بذل الكثير أو القليل من المجهود في البحث عن وظيفة لأن الشخص الوحيد الذي يحاسبك هو أنت. نجاحك (أو عدمه) رهن بك، وإذا لم تسر الأمور كما ينبغي فلا تلومنَّ إلا نفسك.

فكر في بحثك عن وظيفة كأولى تجاربك في القيام بمشروعات. أنت على وشك البدء في مغامرة سوف تختبر فيها أيامًا جيدة وأخرى سيئة، لحظات نجاح ولحظات فشل، أوقات سعادة وأوقات تعاسة. من المرجح أن يتأرجح مزاجك، وفي الغالب سوف تمتزج مشاعر الغبطة والسيطرة والحماسة لديك بمشاعر الرفض والوحدة بل واليأس في بعض الأحيان.

سوف تفشل قبل أن تنجح، وسوف تمر عليك أوقات تتمنى فيها لو تستسلم ولكنك لن تستسلم. أنت تعلم أنك بحاجة إلى وظيفة لتعيش الحياة التي تختارها، ولذلك سوف تؤكد لنفسك أن ما تمر به أمر طبيعي. سوف تذكر نفسك بأن البحث عن وظيفة يستغرق وقتًا، واضعًا في اعتبارك أن المدة الطبيعية للبحث عن وظيفة تمتد لشهور لا لأسابيع، وعندها لن يستغرق الأمر وقتًا حتى تعاودك الحماسة لإيجاد وظيفة ويعود إليك الإلهام للسعي وراء أحلامك.

يستحق كل ما هو جدير بالامتلاك في الحياة أن نسعى من أجله. ولكي تحصل على وظيفة تتطلع إليها كل يوم لابد أن تعمل بجد. يكمن السر في النجاح في البحث عن وظيفة في أن تأخذ الأمر مأخذ الجد وأن تتعامل معه كوظيفة تكرس لها قدرًا مناسبًا من الوقت يوميًّا.

سوف تحتاج إلى خلق منطقة عمل مخصصة «لمهمة» بحثك عن وظيفة. لابد أن يشتمل مكان عملك المثالي على مكتب، كرسي، هاتف، مجيب آلي، فاكس، طابعة، نتيجة لتنظيم المواعيد، جهاز كمبيوتر، ووصلة إنترنت. وفي حال عدم توافر كل ما تحتاج إليه من معدات لديك؛ قم بإيجاد مصدر يمكنك استخدامه، ولا تخجل من سؤال العائلة والأصدقاء أو من استغلال الموارد المتاحة في مدرستك. سوف تكون في قمة فاعليتك عندما تكون منظمًا ومستعدًّا. تأكد من حيازتك للكثير من أقلام الحبر والرصاص، دفاتر الأوراق، أغلفة الملفات، نسخ من سيرتك الذاتية، وخطابات توصية في متناول اليد في جميع الأوقات.

ولأنك مدير نفسك، باستطاعتك العمل في الأوقات التي تختارها، إلا أن الحكمة تقتضي أن تعمل خلال أوقات العمل المتعارف عليها؛ إذ ستحتاج إلى التواصل مع أصحاب الأعمال التي تتقدم إليها. أخلد إلى النوم في وقت ملائم وقم بضبط المنبه ليوقظك في الصباح. وحين يبدأ يوم عملك، أطفئ جهاز التليفزيون، والمسجل، والرسائل، وقلص الوقت الذي تقضيه في الحديث عبر الهاتف أو مع الأصدقاء خلال ساعات العمل.

اعمل على اكتساب مهارات جديدة وعادات حسنة للعمل خلال وظيفتك المؤقتة كباحث عن وظيفة. اخلع منامتك وارتدِ ملابسك للعمل في الصباح؛ سواء كانت لديك مقابلات محددة سلفًا في ذلك اليوم أم لا، بهذه الطريقة سوف يكون



لا تخشَ الخطأ: ارتكب الخطأ؛ ارتكب كثيرًا من الأخطاء الجديدة، إنها أنسب الطرق لتتعلم. لا تخف – الجميع يخطئ. دع أخطاءك تحبطك، وخذ قسطًا من الوقت لتحزن على ما تعلمته من الخطأ لا لتبحث له عن تفسيرات ومبررات، ثم انهض من جديد واسعَ لئلا تكرر الخطأ ذاته مطلقًا.

ص **قل: «لا»:** تعلم كيف تقول لا. قل لا للإفراط في التساهل، وقل لا للسلوكيات الخطرة، وقل لا لعاداتك السيئة، وقل لا للأشخاص الذين تقابلهم ويسممون حياتك. تعلم متى وكيف تقول لا واعنِها.

ض **اغتنم الفرصة:** أحيانًا تطرق الفرصة بابك بهدوء. إذا أصغيت جيدًا، فسوف تسمع حين تطرق الفرصة بابك. انتبه لكل ما تراه وتسمعه. خاطر واغتنم الفرص واصنع حظك بيدك.

ط **كن صبورًا:** كما كان الحال مع روما، لن يبنى مستقبلك في يوم واحد. كل شخص يبدأ من مكان ما، وكل شيء يستغرق وقتًا. وعلى الرغم من صعوبة استيعاب ذلك في الوقت الراهن، فإنك سوف تستمتع بما لديك وتقدره أكثر إذا اضطررت للعمل من أجله والسعي إليه. إن الصبر هو بالفعل فضيلة. كن صبورًا؛ فالأفضل لم يأتِ بعد.

ظ **احرص على الجودة:** ضع خاتم الجودة على كل ما تفعله. ابحث عن الجودة في العلاقات، اشترِ ملابس ذات جودة، تناول طعامًا ذا جودة، أحصل على وظيفة تتصف بالجودة، واتصف أنت ذاتك بها، اجعل الجودة صفة أساسية لما تفكر به ولما تقوم به من عمل، وتذكر أن ما تطمح إليه ليس الكم بل الكيف. اجعل الجودة سمة لحياتك.

ع **احرص على سمعتك:** الآن يبدأ سجلك الدائم لما بقي من حياتك. فكر في نوع الشخص الذي تحب أن تكونه في حياتك الشخصية والعملية: شخص نمام؟ مغتاب؟ شخص على استعداد لإزاحة الآخرين من طريقه

للوصول إلى حيث يريد؟ فكر في سمعتك كظلك الصغير لأنها ستلاحقك أينما ذهبت؛ لذا احرص على بناء سمعة تستطيع التعايش معها لما بقي من حياتك.

كن ناجحًا: ليس اللقب الذي حققته أو الأموال التي تكسبها أو قيمة ممتلكاتك مقياسًا للنجاح. النجاح هو ما تصنعه أنت بحياتك. إذا وضعت نفسك في مقارنة مع الآخرين، فستشعر دومًا أنك أدنى منهم. ضع نفسك في مقارنة مع أهدافك ورغباتك أنت؛ فأنت لديك كل ما تحتاج إليه لتنجح.

ش **كن شاكرًا:** كن شاكرًا وقدر الفرصة التي تتاح لك للعمل وابذل أقصى ما تستطيع بغض النظر عن نوع الوظيفة. لا توجد وظيفة أدنى منك. أي وظيفة شرعية هي وظيفة محترمة وغالبًا ما تدر عليك دخلا شهريًا أكثر مما يتقاضاه آخرون في بقاع أخرى من العالم سنويًا. كن ممتنًا لنعمة الصحة والأسرة وكل الخير الذي تلقاه يوميًا.

ق **تفهم الآخرين:** عليك أن تدرك أن جميع الأشخاص مهمون. تذكر دائمًا أولئك الذين مدوا لك يد العون، وحاول دائمًا أن تساعد الآخرين. عامل الجميع باحترام مهما كان وضعك أو مركزك؛ فكلما نضجت سوف تدرك أن الأمر لا يتعلق بمن تعرف، بل بمن أنت.

ك **تمسك بقيمك:** حدد قيمك الأساسية واعرف ما هو مهم في حياتك ولا تتنازل يومًا عن الأشياء التي تقدرها. انهض للدفاع عما تؤمن به، فإذا لم يكن لك موقف محدد، فسوف تنخدع دائمًا.

ل **كن مستعدًا:** كن مستعدًا للسهر وللحضور مبكرًا وللتنازل عن الخروج لتناول الغداء أو لفعل أي شيء يتطلبه إنجاز عملك بجودة وفي الوقت المحدد. الأهم من ذلك، كن على استعداد للبدء من نقطة الصفر وشق طريقك إلى الأعلى فالجميع لابد أن يبدأ من مكان ما.

م **استعد لغير المألوف:** بعض الأشياء تحدث بدون سبب محدد، وبلا سابقة إنذار أو تبرير. قد تظن أنك تمسك بالعالم في قبضة يدك،

ولكنــك تدرك أن هذا غير صحيح وقت حدوث ما لا تتوقعه. إياك وأن تعتد بنفسك حتى تصل إلى الاعتقاد بأنك معصوم من الخطأ. أنت لست كذلك. عش حياتك واسعَ لتحقيق أحلامك، ولكن إياك والاعتقاد بأن صحتك أو أسرتك أو وطنك أو وظيفتك أو أي شيء في حياتك من الأمور المسلم بها.

اكتفِ بذاتك: أنت كافٍ. لا تصب اهتمامك على من يملكون أكثر مما لديك بل مد يد العون إلى من يملكون أقل. لا تشعر بالسوء تجاه ما لا تتاح لك فرصة فعله واسعد بما لديك. لا تعش حياتك نادمًا؛ تخيل مستقبلًا باهرًا ينتظرك.

انطلق: استعد وتهيأ. . . انطلق! استمتع بركب حياتك. أمامك طريق واسع ومفتوح؛ سر معه حتى تبلغ أحلامك.

نصيحـة # 2

أولى وظائفـك هي البحث عن وظيفــة.

إذا كنت بلا وظيفة فأنت عمليًّا لا تعمل، ولكنك تمتلك وظيفة نظريًّا؛ وظيفتك هي البحث عن وظيفة، سواء أدركت ذلك أم لا، أنت الآن تعمل لدى نفسك؛ لديك وظيفة تؤديها ولكن بلا موعد محدد لتسجيل حضورك أو مدير يسائلك. لديك الحرية لتبدأ وتنهي يومك مبكرًا أو متأخرا حسبما تقرر، وأنت المسئول عن تحديد أهدافك ومتابعة تقدمك. باستطاعتك اختيار بذل الكثير أو القليل من المجهود في البحث عن وظيفة لأن الشخص الوحيد الذي يحاسبك هو أنت. نجاحك (أو عدمه) رهن بك، وإذا لم تسر الأمور كما ينبغي فلا تلومنَّ إلا نفسك.

فكر في بحثك عن وظيفة كأولى تجاربك في القيام بمشروعات. أنت على وشك البدء في مغامرة سوف تختبر فيها أيامًا جيدة وأخرى سيئة، لحظات نجاح ولحظات فشل، أوقات سعادة وأوقات تعاسة. من المرجح أن يتأرجح مزاجك، وفي الغالب سوف تمتزج مشاعر الغبطة والسيطرة والحماسة لديك بمشاعر الرفض والوحدة بل واليأس في بعض الأحيان.

سوف تفشل قبل أن تنجح، وسوف تمر عليك أوقات تتمنى فيها لو تستسلم ولكنك لن تستسلم. أنت تعلم أنك بحاجة إلى وظيفة لتعيش الحياة التي تختارها، ولذلك سوف تؤكد لنفسك أن ما تمر به أمر طبيعي. سوف تذكر نفسك بأن البحث عن وظيفة يستغرق وقتًا، واضعًا في اعتبارك أن المدة الطبيعية للبحث عن وظيفة تمتد لشهور لا لأسابيع، وعندها لن يستغرق الأمر وقتًا حتى تعاودك الحماسة لإيجاد وظيفة ويعود إليك الإلهام للسعي وراء أحلامك.

يستحق كل ما هو جدير بالامتلاك في الحياة أن نسعى من أجله. ولكي تحصل على وظيفة تتطلع إليها كل يوم لابد أن تعمل بجد. يكمن السر في النجاح في البحث عن وظيفة في أن تأخذ الأمر مأخذ الجد وأن تتعامل معه كوظيفة تكرس لها قدرًا مناسبًا من الوقت يوميًّا.

سوف تحتاج إلى خلق منطقة عمل مخصصة «لمهمة» بحثك عن وظيفة. لابد أن يشتمل مكان عملك المثالي على مكتب، كرسي، هاتف، مجيب آلي، فاكس، طابعة، نتيجة لتنظيم المواعيد، جهاز كمبيوتر، ووصلة إنترنت. وفي حال عدم توافر كل ما تحتاج إليه من معدات لديك؛ قم بإيجاد مصدر يمكنك استخدامه، ولا تخجل من سؤال العائلة والأصدقاء أو من استغلال الموارد المتاحة في مدرستك. سوف تكون في قمة فاعليتك عندما تكون منظما ومستعدًّا. تأكد من حيازتك للكثير من أقلام الحبر والرصاص، دفاتر الأوراق، أغلفة الملفات، نسخ من سيرتك الذاتية، وخطابات توصية في متناول اليد في جميع الأوقات.

ولأنك مدير نفسك، باستطاعتك العمل في الأوقات التي تختارها، إلا أن الحكمة تقتضي أن تعمل خلال أوقات العمل المتعارف عليها؛ إذ ستحتاج إلى التواصل مع أصحاب الأعمال التي تتقدم إليها. أخلد إلى النوم في وقت ملائم وقم بضبط المنبه ليوقظك في الصباح. وحين يبدأ يوم عملك، أطفئ جهاز التليفزيون، والمسجل، والرسائل، وقلص الوقت الذي تقضيه في الحديث عبر الهاتف أو مع الأصدقاء خلال ساعات العمل.

اعمل على اكتساب مهارات جديدة وعادات حسنة للعمل خلال وظيفتك المؤقتة كباحث عن وظيفة. اخلع منامتك وارتدِ ملابسك للعمل في الصباح؛ سواء كانت لديك مقابلات محددة سلفًا في ذلك اليوم أم لا، بهذه الطريقة سوف يكون

أسهل عليك أن تأخذ نفسك وعملك بمحمل الجد، وسوف تتحسن فرصتك في أن تبدو مهنيًّا عبر سماعة الهاتف كلما شعرت وبدوت كمهني محترف.

هناك طرق متعددة للسعي في طلب الوظيفة، فاستخدم مصادر متنوعة. لا تتردد في الاتصال بشركة ترغب في العمل بها وطلب تحديد موعد لمقابلة تعريفية. عليك توليد المبادرات وخلق الصلات الجديدة لنفسك كل يوم. أخبر كل من تعرفه بأنك تبحث عن عمل، ولكن إياك والاعتماد على شخص آخر ليأتي لك بوظيفة؛ إنها مهمتك أنت أن تجد عملًا وليس بوسع أحد أن يؤديها لك.

عندما تجد نفسك منتظرًا رنين الهاتف، التقطه وقم بإجراء مكالمة، ثم أخرى وأخرى. فبينما لا ترغب في أن تصبح شخصًا مزعجًا، عليك في الوقت نفسه أن تلاحق الوظيفة التي ترغبها وأن تميز نفسك عن غيرك ممن يسعون خلف الوظيفة ذاتها.

عندما تتعامل مع البحث عن وظيفة كوظيفة في حد ذاتها، سوف تحصل في وقت قصيرعلى وظيفة حقيقية تذهب إليها كل يوم. وإذا اجتهدت في السعي خلف الوظيفة التي ترغبها، ثمة فرصة كبيرة أن تعثر على وظيفة تحبها بالفعل؛ فالأمر جدير بالمجهود الزائد.

نصيحة # 3

غير من مظهرك. ملابس الطلاب «لا» تصلح في العمل.

غالبًا أنت تعرف بالفعل أن مظهرك يهم.

أنت تدرك كيف يشعرك ارتداء الجينز المثالي والحذاء الذي يناسبك والسترة المريحة الواسعة المزينة بشعار مدرستك بالراحة. من المؤكد أنك تمتلك بعض الثياب الجميلة التي تحتفظ بها للمناسبات المميزة، إلا أن زيك المفضل خلال سنوات دراستك غالبًا ما كان سروال الجينز أو سترة الرياضة. في الغالب أنت لم تذهب يومًا للمدرسة أو لقضاء بعض المهام مرتديا أحد الثياب التي تحتفظ بها للمناسبات المميزة (شيء ما قد ترتديه لحفلة تخرجك أو للاحتفال بالعام الجديد)، وفي الغالب أيضًا أنك لن ترتدي يومًا الجينز أو السترة الرياضية للذهاب لمقابلة عمل أو للعمل نفسه – أو تراك ستفعل؟

فكر في كم التحديق الذي يتلقاه الأشخاص حين يحيد مظهرهم عن المألوف. ربما قد تعاود أنت النظر إلى شخص ذي شعر قرمزي وشفتين زرقاوين أو مغطى

بالسلاسل المعدنية. أنت تعلم أن مظهر المرء يهم، ولكن هل تراك تدرك قدر أهميته عند التقدم لوظيفة أو عند ترسيخ صورتك كموظف جديد بالثقة؟ هل جالت بخاطرك الصورة التي ترغب في عكسها عند تحويل مظهرك من طالب محترف إلى مهني يستحق التوظيف؟

إذا كنت تعتقد أن ما يهم هو ارتداء الثياب الجميلة وتخطط لارتداء ثياب المناسبات المميزة للذهاب للعمل، فأعد التفكير. إذا كانت تنورتك قصيرة، وإذا كانت رقبة قميصك واسعة، وإذا كان حذاؤك يصدر طرقعة عالية أو ذا كعب عالٍ أكثر من اللازم، وإذا كان سروالك ضيقًا أو واسعًا إلى حد أنه يسقط منك، فعليك الاحتفاظ بثيابك المميزة للمناسبات المميزة التي لا تتعلق بعملك أو بمستقبلك المهني.

عندما تبحث عن عمل عليك أن تقول: «لا» لملابس الطلاب و«نعم» للملابس المناسبة للعمل. لقد حان الوقت لتجري تغييرًا شاملاً لمظهرك.

قد تواجهك عقبات كثيرة أولاها المال. قد تشعر أنك لا تمتلك القدرة المادية لشراء ثياب جديدة، ولكنك لا تستطيع تحمل تبعة ألا تفعل. لست بحاجة إلى أن تشتري كمًّا كبيرًا من الثياب الجديدة، ولكن عليك امتلاك حلة أنيقة واحدة على الأقل لارتدائها في مقابلات العمل، فضلًا عن بعض قطع الملابس الإضافية للتنويع والتنسيق بينها؛ فأنت لا تريد أن ترتدي الزي نفسه يوميًّا أو أن تذهب إلى المقابلة الثانية والثالثة وأنت تبدو كمن لا يغير ثيابه أبدًا.

يمكنك تكوين خزانة ثيابك تدريجيًا بشراء قطع قليلة في المرة الواحدة. لن يلاحظ أحد أنك ترتدي السروال الداكن نفسه الذي كنت ترتديه في اليوم السابق ما دمت قد قمت بتغيير القميص أو السترة أو الحلي التي ترتديها معه. كل ما تحتاج إليه للبدء هو قليل من القطع الأساسية.

وعند إعداد مظهرك الجديد، خذ بعين الاعتبار طبيعة المهنة التي ستعمل بها لتحدد قدر رسمية الثياب التي سترتديها. ثمة قواعد حتى في أماكن العمل التي تسمح بالثياب غير الرسمية؛ فما يعد لائقًا للعمل من الملابس غير الرسمية يختلف اختلافًا هائلًا عما تعودت ارتداءه من ملابس غير رسمية.

تعرف على قواعد الملبس في الشركة والمهنة التي تعمل بها واحرص دائمًا على أن تكون ملابسك أفضل مما هو مطلوب؛ سوف يساعدك ذلك على تعزيز صورتك كشخص يجب أن توظفه الشركة.

اشترِ أجود ما يمكنك تحمل نفقاته من ثياب؛ فأنت أفضل حالًا وأنت تمتلك قطعًا قليلة من الثياب عالية الجودة مما إذا كنت تمتلك قدرًا كبيرًا من الملابس سيئة الصنع. تجنب الصيحات الرائجة عند التسوق لشراء ثياب العمل. من المهم أن تبدو معاصرًا ، ولكنك لا تحتاج لارتداء كل الصيحات الحديثة في الأسواق. الثياب الكلاسيكية تعد استثمارًا أفضل، وسوف يكون بوسعك ارتداء ملابسك لفترة أطول كلما حرصت على اقتناء الصيحات التي لا تنتهي (موضتها) بسرعة. يمكنك أن تبدو مهنيًّا محترفًا دون التخلي عن ذوقك الخاص في الملبس. كون خزانة ثيابك ببطء، وراقب طريقة ملبس الناجحين في مجال عملك لتقتدي بهم.

انتظر التخفيضات والعروض الخاصة؛ فلا يجب مطلقًا أن تضطر لدفع ثمن ملابس العمل كاملًا. اسأل أحد موظفي البيع أو خبيرًا أو صديقًا تثق به في حال احتجت إلى مساعدة وأنت تتسوق لثياب العمل. ودائمًا استشر خياطًا (يمكنك العثور على أحدهم في دليل الهاتف) للتأكد من أن ثيابك تناسبك تمامًا. ابتعد عن الملابس الضيقة أو الطويلة أو القصيرة أو تلك التي لا تلائم سوى صغار السن أو المثيرة. لن يساعدك أن تبدو مثيرا في أن تبدو مهنيًّا.

وتلعب تصفيفة الشعر ومساحيق التجميل والأيدي والأظافر والحذاء والحقيبة والحلي دورًا مهمًا في مظهرك الجديد؛ فالشعر والأظافر الطوال والحذاء عالي الكعب والأحذية التي تصدر طرقعة عالية والحلي المبهرجة وأحدث الصيحات من شأنها تقليص حجم الجهود التي تبذلها لتبدو أكثر مهنية. وغالبًا يلقى وجود أوشام أو ثقوبٍ ظاهرة في الجسد رد فعل سلبيًّا لدى الناس؛ لذا افعل ما تستطيعه لإخفائها.

يبعث مظهرك برسائل للآخرين. إذا لم تعر العناية بمظهرك الاهتمام الكافي، فسيظن الناس أنك لا تبالي بأي شيء ولن يعيروك اهتمامهم. وإذا لم تبدُ كمن يأخذ نفسه ومهنته بمحمل الجد، فلن يأخذك أحد بمحمل الجد كذلك. إذا بدوت كمن لا يزال بالمدرسة، فلن تبدو كشخص مستعد لعالم الأعمال وسوف تقلل من فرصك في الحصول على عرض عمل أو ترقية.

سوف تبدو ثقتك وقدرتك وطموحك ورغبتك في النجاح واضحة للآخرين عندما تنعكس في مظهرك، ولن تضطر لبذل الجهد الشديد لإقناع الآخرين بنواياك لأنها ستكون واضحة للعيان.

إذا بدوت كطالب فسوف تعامل كطالب، وإذا بدوت كمن لا يستطيع تجاوز الماضي فسوف تضيع فرص المستقبل، ولكن إذا بدوت ناجحًا، فسوف تزيد فرصتك في أن تصبح ناجحًا؛ لذا إياك وأن تستخف بقوة مظهرك قط.

نصيحة # 4

كثرة الممارسة تحقق الإتقان؛ تدرب قبل الذهاب لمقابلة العمل.

قليلة هي الأشياء التي قد ترهق الأعصاب مثل مقابلة العمل. فأنت تعرف أنه سيتم التدقيق في كلامك وتقييم مسلكك. إنك تريد أن تكون ذاتك، ولكن الأمر ليس سهلاً حين تشعر كمن يحاول أن يكون شخصًا آخر. سوف تكون على المسرح لتؤدي واحدًا من أهم عروض حياتك، لذا من الطبيعي أن تشعر ببعض العصبية، إلا أن التدريب سيساعدك على تهدئة أعصابك.

فكر في نفسك كمن يؤدي الدور الرئيسي في إحدى المسرحيات. أنت تلعب دور الساعي إلى وظيفة. وبما أنك تلعب دور البطولة فسوف تحتاج إلى القيام بما قد يفعله أي ممثل ليستعد: قم بالكثير من البحث لتستوعب موضوع الرواية، غير من مظهرك ليصور الشخصية التي تلعبها بطريقة مقنعة، وتدرب ، ثم تدرب، ثم تدرب.

ستحتاج إلى استيعاب مكان وزمان كل مشهد وخصائص الشخصية التي ستلعبها. قد يزيد بعض الممثلين من وزنهم أو يفقدون بعضًا منه للتحضير لدور معين، وقد يقصون أو يغيرون ألوان شعورهم، أو ينمون لحاهم، أو يحلقون شواربهم، محاولين بذلك أن يبدوا ويشعروا كما لو كانوا شخصيات حقيقية.

حبكة الرواية: أنت تبحث عن وظيفة أحلامك. يتميز سوق العمل بالتنافسية وأنت خائف قليلاً. أنت تدرك أهمية كل مقابلة عمل وتود أن تحدد ما تحتاج إلى القيام به ليتحسن شعورك تجاه تلك المقابلات ولتحصل على النتائج المرجوة.

إجراء الأبحاث: تحتاج إلى أن تجري بحثًا عن المهنة أو الشركة قبل كل مقابلة عمل فسوف تحسن معرفتك بالشركة التي تعقد المقابلة من أدائك. تعد المعرفة بخلفية الشركة ورسالتها وهدفها ومنتجاتها وخدماتها وبيئة العمل بها ومقرها الرئيسي وفروعها ومجال منافستها من الأمور الأساسية. تحدث مباشرة مع موظفي الشركة إذا كان ذلك بإمكانك لتستوعب طبيعة العمل هناك، وسوف يظهر استعدادك لمحاورك، إذ ستتحدث في الدقائق بدلاً من العموميات وستتجاوب وتطرح الأسئلة بسهولة ويسر.

خلفية النص: على الرغم من اختلاف كل مقابلة عن الأخرى، سوف تتماثل بعض الأوجه. ستطرح عليك أسئلة، وستحدد إجاباتك ما إذا كنت تبلي بلاءً حسنًا. ولكي لا تُفاجأ بشيء، تحتاج إلى أن يكون لديك العديد من الإجابات المعدة والمحفوظة مسبقًا. عليك أن تُعد من الإجابات ما يلائم كل سؤال وكل مهنة. تحتاج أن تعرف المكتوب بسيرتك الذاتية، إذ قد يطلب منك الحديث عنها، وحين يطلب منك التحدث عن نفسك عليك أن تكون مستعدًّا لتحكي قصتك باختصار. ولا يقصد بهذه القصة أن تكون تأريخًا مفصلاً لحياتك، بل ملخصًا لما أنت عليه. تدرب على حكاية قصتك، فهي لابد أن تروى في دقيقة واحدة أو أقل.

تحتاج أن تحدد نقاط قوتك ونقاط ضعفك وأن تعطي أسبابًا لكل منهما. تحتاج أيضًا أن تحدد ما يجعلك متميزا عن الآخرين والسبب الذي من أجله ترغب في العمل بالشركة التي تعقد لك المقابلة، ويجب أن تكون مستعدًّا للحديث عن اهتماماتك الخارجية وخبراتك وأهدافك وخططك للمستقبل.

المكان: تعقد معظم المقابلات في المكاتب، ولكن القليل منها قد يجري عبر الهاتف أو في حجرة اجتماعات أو في مطعم أو في غيرها من الأماكن العامة. كلما أمكن، تعرف على مكان المقابلة قبل موعدها. سوف تسهل عليك تجربة الانتقال إلى المكان العثور عليه عندما تحتاج إلى ذلك، وسوف تتمكن من تخيل المقابلة أثناء التدريب. يتعين عليك

أن تعرف كيف توجه نفسك وتقلل مما قد يشتت انتباهك إذا كانت المقابلة عبر الهاتف، كما يتوجب عليك أن تراجع آداب المائدة قبل الذهاب لمقابلة في مطعم.

الملبس: تحتاج أن تبدو كمهني مهذب ومحترف وناجح، لذلك لابد لك من ملبس مهني. سواء كنت ذكرًا أم أنثى، سيكون الاختيار الأمثل لك هو حلة عمل رسمية. اهتم بالتفاصيل: احرص على أن تناسبك الحلة وأن تكون نظيفة ومكوية، واحرص على أن يكون حذاؤك لامعًا.

الشعر والزينة: يجب أن يكون الشعر مقصوصًا حديثًا ومصففًا، وأن يكون نظيفًا وممشطًا. على النساء ألا يكثرن من مساحيق التجميل، وعلى الرجال أن يكونوا حليقي الذقن.

الحلي: يعد ارتداء القليل من الحلي مهمًا. على الرجال والنساء ارتداء الساعات الصغيرة أو متوسطة الحجم، ولا يليق ارتداء أكثر من خاتم واحد في كل يد. يمكن للنساء وضع الأقراط الصغيرة، على ألا يزيد عددها عن واحد في كل أذن، عدا ذلك يجب الحد من أي حلي إضافية.

الأدوات: حقيبة أوراق صغيرة إلى متوسطة، بحالة جيدة، قلم عملي المظهر وصالح للكتابة، دفتر أوراق، ونسخ من سيرتك الذاتية. وإذا اصطحبت هاتفك المحمول إلى المقابلة فعليك التأكد من إغلاقه، فأنت لا تريد المجازفة برنينه في منتصف المشهد (المقابلة).

حركة الجسد، تعبير الوجه، والوضعية: إن هدفك هو لعب دور الواثق القاطع الذي يشعر بالرضا تجاه نفسه والآخرين. يتحقق ذلك بأن تقف وتجلس بثقة، كتفاك إلى الوراء ورأسك مرفوع ومستقيم. مد يدك للمصافحة واجعل مصافحتك قصيرة وثابتة. امش ببطء وتروّ، احتفظ بيديك خارج جيوبك، لا تتململ أو تعبث بشعرك أو خاتمك أو قلمك. صوب عينيك تجاه محدثك، مع الابتعاد ببصرك عنه بين الفينة والأخرى. نوع من تعابير وجهك؛ ابتسم، ارفع حاجبيك، أمل رأسك، أطرق بوجهك، وافعل كل ما بوسعك لتبدو مهتمًا بالشخص وبالحديث.

نبرة الصوت: تحدث بسرعة متوسطة مع التنويع في الألفاظ ومقامات الصوت. تجنب أن تكون صاخبًا أو هادئًا أكثر من اللازم. ستساعد نبرة الصوت المتوسطة والهادئة على الإيحاء بالثقة. تدرب على أن تبدو عباراتك تقريرية، لا استفهامية. بعبارة أخرى، تجنب رفع صوتك كما تفعل عندما تسأل، إلا إذا كنت تقصد السؤال بالفعل.

جدول التمرين والتدريب: اعقد جلسات تدريبية بقدر ما تستطيع وداوم على التدريب حتى تطمئن إلى أنك قد أجدت المظهر والحركات والنص. تمرن على دورك وحدك ومع الآخرين. قم بتجربة بالملابس مرة واحدة على الأقل، واجعل أحد الأصدقاء يسجلها لك تليفزيونيًا. وأنصحك بمشاهدة ذلك التسجيل ومراجعته عدة مرات بالصوت وبدونه، فعندما تشاهده بلا صوت ستركز على الرسالة غير الشفهية التي تبعثها. إن مشاهدة أدائك هي الطريقة المثلى لنقده وتحسينه في النهاية.

نصيحة # 5

تبوأ مقعد القيادة.

اعتادت روث أن تستخدم السيارة للذهاب إلى كل مكان. كانت تقود سيارتها عبر الريف لقضاء إجازاتها، كما قادت سيارتها ألفي ميل للذهاب إلى عرس ولدها. كان خوفها من الطيران يبقيها على الأرض لتقود سيارتها إلى أي مكان تود الذهاب إليه. وحين تعذرت عليها القيادة لمسافات طويلة بسبب متاعبها الصحية، لجأت إلى مساعدة الخبراء للتغلب على خوفها من الطيران. لقد تعلمت كيف تتغلب على خوفها وأدركت أن خوفها من فقد السيطرة كان يسيطر عليها.

يمكن للحاجة إلى السيطرة والخوف من فقدها أن تفعل العجائب بالأشخاص. يقول الكثير من الأشخاص إن أفضل الطرق للتغلب على الخوف هي مواجهته. إلا أن الخوف قد يكون قاهرًا، وفي بعض الأحيان يكون الاستسلام لمخاوفنا أسهل من الإمساك بزمام حياتنا.

لا تدع خوفك من الفشل أو الرفض أو الإحراج أو أي خوف يشل حركتك. تحكم في زمام نفسك وحياتك ومستقبلك المهني. لكل منا مخاوفه، وعليك أن

تحدد مخاوفك وأن تواجهها. من أين نبع ذلك الخوف؟ هل يساعدك أم يعطلك؟ هل أنت مستعد لبذل كل ما يتطلبه الأمر للسيطرة على خوفك؟

بوسعك أن تقود حياتك أو أن تدعها تقودك؛ بوسعك إما أن تكون سائقًا وإما أن تكون راكبًا لحياتك. يمكنك الذهاب حيثما تريد أو أن تدع الآخرين يأخذونك إلى حيث يظنونك تنتمي.

لا تعتمد على الآخرين لأجل سعادتك أو نجاحك. أنت مسئول عن نفسك الآن والأمر يعود إليك لتوجه حياتك إلى الوجهة التي تختارها. ليس من السهل أن تتخذ القرارات وأنت تشعر بعدم الأمان والخوف من ارتكاب الأخطاء. ثق بنفسك، فلا أحد يعرف ما هو أفضل لك أكثر منك.

إذا لم توفق في إيجاد وظيفة، ابتكر واحدة. وإذا رغبت في المزيد من المعرفة، فاسعَ إليها. يمكنك تحقيق أي شيء تعقد عليه العزم. أنت وحدك تستطيع أن تحدد مسار حياتك.

خطوات لرحلة ناجحة عبر الحياة:

تبوأ مقعد القيادة: أمسك بزمام حياتك ومستقبلك المهني.

أشعل جذوة خيالك: فلتجرؤ على الحلم ولتتخيل أن أي شيء ممكن.

حدد طريقك: ضع خطة. لن ينتهي بك المطاف حيث تريد إذا لم تصنع خارطة طريق لتصل إلى هناك.

انتبه للعلامات عبر الطريق: انتبه إلى الأشخاص الذين تقابلهم والعقبات التي تعترض طريقك فثمة سبب لظهورهم. يمكنك أن تتعلم شيئًا من كل من تقابله ومن كل ما يحدث.

تقدم بحذر: هذه حياتك فتعامل معها بحرص. إياك أن تصب اهتمامك على القيادة حتى ينتهي بك الأمر إلى تجاوز الفرص أو التغاضي عن أهم الأشخاص في حياتك.

أنت على وشك البدء في رحلة حياتك. يكتشف كثير من الناس أن الرحلة أكثر إمتاعًا من الجهة التي يقصدونها – فلتستمتع برحلتك!

نصيحـة # 6

الانطباعات الأولى تدوم.

هل تتذكر الترقب الذي كنت تشعر به كل عام في اليوم الأول للدراسة؟ في لحظة الدخول إلى حجرة الدراسة كنت تبدأ في تقييم المدرسين والزملاء، وقبل بداية اليوم، تكون قد تكونت لديك بالفعل فكرة عما إذا كان ما رأيته قد أعجبك وما إذا كان العام سيكون هانئًا أم لا.

قد يذكرك الترقب الذي تشعر به عند البحث عن وظيفة أو البدء في واحدة بإحساسك في اليوم الأول للدراسة؛ أنت على وشك البدء في تجربة جديدة ومقابلة أشخاص جدد؛ ولذا تقوم بتقييم وضعك الجديد. بنظرة واحدة سوف تضع تصورات حول الأشخاص الذين تقابلهم، وهم بدورهم سوف يضعون تصورات بشأنك. إن استنتاجاتك وقراراتك (واستنتاجاتهم وقراراتهم) الفورية والمبنية على الانطباعات الأولى ستؤثر في مستقبلك. تدوم الانطباعات الأولى أكثر مما تستغرقه لتتكون.

– تبدأ عملية التقييم في اللحظة التي تدخل فيها إلى الغرفة وفي الثانية التي تقابل فيها أحدًا. إذا كنت ترتدي ثيابًا غير لائقة أو غير مهندمة، وإذا لم تكن مرتبًا، أو كنت تبدو متوترًا، ستتكون الافتراضات السلبية عنك قبل أن تتاح لك الفرصة لتلقي السلام. فأصحاب الأعمال أشخاص مشغولون، ولديهم القليل من الوقت ليضيعوه. لن يضيع أحدهم وقته في التعرف على شخص يبدو غير كفء أو لا مبالٍ. تتقيد معظم المقابلات والاجتماعات واللقاءات بقيود زمنية، فإذا فشلت في أن تخلف انطباعًا إيجابيًا في الوقت القصير الذي يمنح لك، فمن المحتمل ألا تتاح لك فرصة أخرى أبدًا.

يجب ألا تسمح لنفسك بالمرور بيوم سيئ أو بلحظة غير موفقة، فكل لقاء تختبره هو لحظة حاسمة. عندما تعرف نوع الانطباع الذي تريد أن تخلفه وتستطيع توصيله بنجاح للآخرين، تزيد فرصك في الحصول على الوظيفة التي ترغبها وفي توطيد نفسك كمهني جدير بالثقة.

أنت تتنافس مع آخرين يوازونك في المعرفة والقدرات، ولكن بوسعك أن تميز نفسك عنهم عن طريق مظهرك وتصرفاتك وتواصلك مع الآخرين باتباع الآتي:

- ضع خطة؛ حدد أهدافك وأسلوب الوصول إليها.
- ضع نوع المهنة وبيئة العمل في اعتبارك ليساعدك ذلك على تحديد ما تلبسه.
- ارتد ملابسك بأسلوب يخلف انطباعًا قويًّا في نفس من تقابل.
- كن واثقًا من نفسك وتصرف بثقة حتى لو لم تكن تشعر بها.
- ارفع رأسك عاليًا وانظر للأمام.
- امش ببطء وعزم.
- ألقِ التحية على من تقابل.
- صافح الأيدي بثبات.
- احرص على التواصل المباشر والدائم بالعين.
- تدرب واستعد.

كلما كنت مستعدًّا، زادت فرصتك في ترك انطباع إيجابي. حين تكون مستعدًّا، سوف تشعر أنك أفضل وأكثر حضورًا، وستجد الناس أكثر رغبة في تخصيص الوقت للتعرف عليك، وستتعرف على الناس بشكل أعمق.

يستغرق تكوين انطباع ثواني معدودة، ولكنه يترك أثرًا دائمًا. تعرف نوع الانطباع الذي تود أن تخلفه، افعل كل شيء لتخلفه في كل مرة تلتقي فيها بغيرك.

نصيحة # 7

التوقيت هو كل شيء.

إذا كنت ممن يسعون إلى وظيفة وتشعر بعدم الرضا عن نتائج مقابلاتك، قد يكون تغيير موعد عقد المقابلات هو كل ما تحتاج إليه. تدل نتائج إحدى الدراسات التي أجرتها شركة أكونتمبس، وهي شركة لخدمات توفير العمالة المؤقتة، على أن الساعين إلى العمل يحددون مواعيد المقابلات في الصباح الباكر لأن ذلك يزيد من فرصهم في التعيين. وقد قال أكثر من ثلثي المسئولين الماليين في شركات المحاسبة التي شاركت في الاستطلاع إن أثمر

الأوقات لمقابلة من يتقدمون لشغل الوظائف يكون بين التاسعة والحادية عشرة صباحًا.

حين تسعى للوصول إلى شخص ما عبر الهاتف حاول تحديد أفضل الأوقات للاتصال. قد تحتاج إلى التعلم عن طريق المحاولة والخطأ أو بأن تطلب مساعدة أحد ما. لا تتردد في سؤال عامل الاستقبال أو الشخص الذي ستتصل به عندما تسنح لك الفرصة. قد تفضل إجراء المكالمات عند منتصف النهار، ولكن سيكون حظك سيئًا لو وجدت من تسعى للوصول إليه قد بدأ الاجتماعات بحلول ذلك الوقت. عندما تتصل في أوقات مختلفة، سوف تزيد من فرصتك في عقد الصلة.

منذ سنوات، حاولت مرارًا الاتصال بالمدير التنفيذي الدائم الانشغال لإحدى الشركات، وكنت دائمًا ما أجد صعوبة في الوصول إليه عبر الهاتف. وفي إحدى الليالي كنت قد عملت لوقت متأخر وقررت الاتصال به مرة أخيرة على الرغم من انقضاء ساعات العمل الرسمية وتأكدي أنه قد عاد لمنزله. لقد صعقت حين أجاب الهاتف، وقد ترك اتصالي المتأخر به أبلغ الأثر في نفسه. كان نادرًا ما يجيب هاتفه وكان ينتقي المكالمات التي يتلقاها بعناية، ولكنه أجاب تلك الليلة لأنه كان الوحيد الباقي في العمل. غير من نمط إجراء مكالماتك لتزيد من فرصك في الاتصال بأحد الأشخاص.

لقد أضاعت «دي»، وهي منتجة لأحد البرامج التليفزيونية، فرصة عمرها في صباح يوم ما حين تأخرت عن الوصول إلى العمل. كانت إحدى مقدمات البرنامج قد مرضت وكانوا يحتاجون إلى من ينوب عنها، وبحلول الوقت الذي وصلت فيه «دي» إلى العمل، كانوا قد وجدوا مقدمة مشاركة بالفعل، إلا أن المنتج التنفيذي أعرب عن أسفه في اللحظة التي شاهد بها «دي». لقد قال: «أين كنت عندما كنا بحاجة إليك؟ كنت جديرة بأن تكوني أفضل مقدمة بديلة!» أضاعت «دي» ما تصفه بالفرصة التي تأتي مرة واحدة في العمر، ولم تتكرر بعدها. عليك أن تصل في موعدك: لن تستطيع اقتناص فرصة العمر، ما لم تكن هناك للإمساك بها.

إن الوصول للعمل أو لمناسبة خاصة به متأخرًا بضع دقائق ليس مسموحًا به. يبدأ يوم العمل في الساعة الثامنة صباحًا. يجب أن يبدأ في تلك الساعة بالتحديد – لا بعدها بخمس أو عشر دقائق. الاجتماع المقرر له الساعة العاشرة صباحًا في تلك الساعة، فالوصول مبكرًا بخمس دقائق يبعث رسالة مختلفة تمام الاختلاف عن تلك التي يبعثها الوصول متأخرًا بخمس دقائق.

قد تعتقد أن التأخير لبضع دقائق ليس أمرًا ذا أهمية، ولكنه ليس كذلك بالنسبة لصاحب العمل. قد يكلفك الوصول إلى العمل متأخرًا بشكل دائم وظيفتك أو فرصك المستقبلية. إن الوصول لمقابلة عمل متأخرًا ليس في صالحك وقد يتسبب في عدم تأهلك للوظيفة، إلا إذا كان لديك سبب وجيه.

احرص دومًا على ترك فسحة في جدولك للحاق بما تفوته عند الحاجة. توقع ما لا يمكن توقعه. ستتعذر القيادة أحيانًا بسبب سوء الأحوال الجوية، وسيكون هناك أوقات يؤخرك الزحام فيها، وقد تتوه أحيانًا. خصص وقتًا لتلك الأمور. عندما تصل لمكان ما مبكرًا ويتوفر لك الوقت لاستعمال المرحاض أو لإجراء مكالمة أو لمراجعة ملاحظاتك، ستكون أفضل حالاً عما إذا وصلت محدثًا عاصفة من التوتر.

إذا قلت إنك ستعود لشخص ما بحلول نهاية اليوم، تأكد أن تعود إلى ذلك الشخص بحلول نهاية اليوم. الناس يعتمدون عليك ولديهم مواعيد نهائية للحاق بها. كن واقعيًّا فيما يتعلق بوقتك. اعرف ما يمكنك إنجازه خلال ما لديك من وقت. ستؤدي الوعود والالتزامات التي لا تستطيع الوفاء بها إلى خيبة الأمل في نفسك وفي نفوس الآخرين. كن صادقًا مع نفسك ومع الآخرين. من الأفضل أن تخبر شخصًا مسبقًا أنك ستحتاج إلى المزيد من الوقت لفعل شيء ما بدلاً من أن تقول إنك ستفعل شيئًا، ثم تفشل في ذلك.

الوقت سلعة ثمينة؛ اقض وقتك في فعل الأشياء المهمة. انتبه لتوقيتك واعمل بإيقاعك المألوف. لدينا جميعًا أوقات معينة تكون فيها أكثر حيوية أو خمولاً أو تعبًا. خطط للقيام بأنشطتك في الأوقات التي تكون فيها حيويتك في أفضل حالاتها. إذا كنت أكثر نشاطًا في الصباح، فاستغل ذلك الوقت في إنجاز الأعمال التي تتطلب نشاطًا. وادخر المهام الأسهل إلى الأوقات التي تشعر فيها أنك أقل نشاطًا.

لا يفضل الوقت أحدًا؛ لدينا جميعًا القدر ذاته من الوقت لنستغله يوميًّا. يتطلب تنظيم وقتك بكفاءة التخطيط والانضباط. استثمر في نظام تخطيط شخصي وتعلم مهارات تنظيم الوقت الآن. فكر في الانضمام إلى صف أو حلقة دراسية عن تنظيم الوقت لتتعلم مهارات ستفيدك لما تبقى من حياتك.

لا تدع الوقت يسيطر عليك، بل سيطر أنت عليه. حين تحترم الوقت، فأنت تظهر الاحترام لنفسك وللآخرين. استعمل وقتك بحكمة، فالفرق بين الاقتراب من أحلامك والوصول إليها غالبًا ما يكون مسألة وقت.

نصيحة # 8

اذهب للعمل كل يوم كما لو كان يومك الأول.

لقد جاء اليوم الذي تبدأ فيه أولى وظائفك الحقيقية. أخيرًا جاءت اللحظة التي كنت تستعد لها. سوف تجعل الحماسة التي تشعر بها ممتزجة مع رغبتك في التعلم وأن تبلي بلاءً حسنًا من يومك الأول واحدًا من أفضل أيامك. ستستيقظ مبكرًا أكثر من كل يوم وستتيح لنفسك الكثير من الوقت لتستعد. ستختار ارتداء واحد من أكثر أطقم الثياب التي تمتلكها أناقة في محاولة لترك انطباع جيد. وستغادر مبكرًا بضع دقائق لتضمن وصولك في الموعد المحدد.

ستبتسم في وجه من يقابلك وتعرض المساعدة على الآخرين وتطرح الكثير من الأسئلة لتتأكد من قيامك بالأشياء كما ينبغي. ستكون متحمسًا لمشاطرة تفاصيل يومك مع أفراد أسرتك وأصدقائك وستقرر أنك تحب شعورك بأنك جزء من العالم الحقيقي. ستشعر بالحماسة يوم تتقاضى أول راتب لك، وهو ما سيشكل زيادة ملموسة عما كنت تجنيه في الماضي.

أتمنى أن يدوم الابتهاج الذي تشعر به في بداية مستقبلك المهني. ولكن، وللأسف، يفقد بعض الأشخاص عبر الزمن الحماسة التي كانوا يشعرون بها تجاه عملهم. تتضاءل البهجة التي كانوا يشعرون بها، وتحل الرغبة في انقضاء اليوم ببساطة محل الرغبة في التعلم وإتقان العمل.

تخيل ذلك: لم تعد بحاجة إلى ترك انطباع جيد؛ لذا تظل ملازمًا الفراش لأطول وقت ممكن، ثم تهرع للتهيؤ للعمل وتتحاشى ارتداء ملابسك الأكثر أناقة وتختار بدلاً منها الثياب الكئيبة التي تعكس مزاجك العكر، ثم لا تبالي بوصولك متأخرًا بضع دقائق ولا تهتم بإلقاء التحية على من تراه. تجلس لمراقبة الساعة بينما يمر الوقت بطيئًا كل يوم، وبحلول موعد عودتك للمنزل تكون متعبًا ولا تطيق الحديث عن يومك ولا تملك الكثير لتقوله عنه بأي حال.

أتمنى بصدق ألا تختبر ذلك الانهيار الوظيفي، إلا أن الكثيرين، للأسف، يمرون بذلك. تصيب كثرة المسئوليات بعض الأشخاص بالارتباك، ويفقد آخرون حيويتهم ويتوقفون عن المحاولة. قد تتسبب المشكلات الصحية أحيانًا في حدوث الانهيار، إلا أن مشكلات السلوك تكون هي السبب في أغلب الأحيان.

كلما ارتحت في بيئتك تقلصت حماسة اليوم الأول وتزايدت ضغوط الحياة. ليس كل الأشخاص عرضة للانهيار؛ يمكنك، بل وعليك، الاستمتاع بعملك عبر مستقبلك المهني بأسره. لا تنس يومًا كيف عملت بجهد للحصول على وظيفتك أو الحماسة التي شعرت بها في يومك الأول. عندما تذهب للعمل كل يوم كما لو كان يومك الأول، ستكون أيامك أكثر إشراقًا، ونتيجة لذلك ستشرق أنت بالمثل.

نصيحة # 9

راجع كل مستند.

لقد قضيت ساعات في إعداد وإتقان سيرتك الذاتية، وفي كل مرة تبعث بها تتمنى أن تؤدي مهمتها ويتم استدعاؤك لمقابلة عمل. وعندما لا يرن الهاتف، تتساءل عن السبب. تعلم أن لديك مؤهلات مثالية للعديد من الوظائف التي تقدمت لها. وعندما تحدثت مباشرة مع أحد مديري التوظيف أخبرك أنه سيتحرك بسرعة ليدبر لك المقابلات. تعلم أنه كان مهتمًا بك، لاسيما عندما طلب بسرعة أن يرى سيرتك الذاتية. إذن عما تبحث تلك الشركات إذا لم تكن تبحث عمن يحمل أفضل المؤهلات؟!

بالفعل تريد الشركات الشخص المؤهل، ولكن الاستهتار الذي يعكسه وجود خطأ في سيرة ذلك الشخص الذاتية أو في الخطاب المصاحب لها كفيل بتدمير فرصته في الحصول على مقابلة عمل. إذا كانت سيرتك الذاتية – أو الخطاب المرفق بها – مجعدة أو ملوثة أو ملطخة، فإنها لن تمثلك تمثيلاً جيدًا، وكذلك إذا كانت مليئة بالأخطاء المطبعية والنحوية. قد تتغاضى أنت عن تلك

الأشياء، ولكن صاحب العمل لن يفعل.

أوضحت دراسة أجرتها جمعية إدارة الموارد البشرية أن ستة وسبعين بالمائة من متخصصي الموارد البشرية أعربوا عن استعدادهم لاستبعاد أحد المتقدمين لشغل وظيفة ما إذا وجدوا خطأً مطبعيًّا أو نحويًّا في سيرته الذاتية أو في الخطاب المرفق بها.

لقد راجعت سيرتك الذاتية مئات المرات، وأعدت قراءة الخطاب الذي أرسلته معها عدة مرات، ولذلك لا تفهم لماذا لم تلحظ الخطأ. ولكن لا تكن قاسيًا على نفسك؛ فذلك يحدث طوال الوقت.

غالبًا ما نكون شديدي القرب من مستنداتنا الخاصة ولا نستطيع أن ننظر إليها بموضوعية، فنحن نسارع للحاق بموعد نهائي أو لإنهاء مشروع، تاركين القليل من الوقت لندرك أخطاءنا. وأحيانًا نكون مهملين ببساطة، ولا نعبأ بالتحقق من الأوراق التي نرسلها.

من المثمر أن تراجع سيرتك الذاتية وكذلك كل مستند تُعده. ليست الأخطاء المطبعية أو النحوية أو الإملائية هي المشكلات الوحيدة التي ستجدها. عندما تكتب شيئًا، فأنت تعرف ما تحاول قوله، ولكن الآخرين لا يعرفون.

يستخدم روبرت هاف مؤسس شركة أكونتمبس مصطلح «هوس السيرة الذاتية» لوصف نماذج من السقطات الموجودة بالسير الذاتية وطلبات الالتحاق بالوظائف والخطابات الملحقة. تأتي الأمثلة التالية من ملف هوس السيرة الذاتية الخاص بهاف (مع رد فعلي الخاص تجاه كل منها):

- أنا دقيق في عملي؛ لا تعبرني حتى أدق التفاصيل. *(أستطيع أن أرى ذلك.)*
- ***جاهل*** باستخدام الكمبيوتر. *(أمر مؤسف لأن بقية مؤهلاتك **تبدو جيدة**).*
- شكرًا على ***تجميد*** موعد لمقابلتي. *(لم أفعل ذلك ولكن أشكرك على أي حال).*
- ***خططت وعقدت*** اجتماعات من قبل. *(تزعمت عصابة من قبل)؟*
- عملت بدوام جزئي ***كمصاعد*** في أحد المكاتب. *(يبدو هذا ممتعًا).*

كيف سيكون رد فعلك إذا قرأت أيًا من الأخطاء السابقة في سيرة ذاتية أو في الخطاب الملحق بها؟

يتطلب الأمر خطأً واحدًا للحيلولة دون حصولك على مقابلة عمل ، وإذا ارتكبت العديد من الأخطاء عقب حصولك على وظيفة، قد تجد نفسك تبحث عن غيرها بأسرع مما تتصور.

راجع كل البريد الإلكتروني والمذكرات والخطابات قبل إرسالها. تحقَّق من عملك أكثر من مرة طلبًا للدقة وصحة الإملاء وتجنب الأخطاء. إن الوقت الذي تنفقه مسبقًا سيوفر عليك ضياع الوقت وينقذك من الإحراج فيما بعد. حين تكون مهملا في عملك تجلب المشكلات لنفسك وللآخرين، وسينتهي بك الحال إلى بذل المزيد من الجهد في إعادة إنجاز الأمور أو التعامل مع المشكلات التي خلقتها أنت.

الأخطاء تكلفك كثيرًا؛ والمراجعة تثمر.

- راجع كل المستندات عدة مرات.
- اطبع المستند ثم اقرأه.
- اقرأه بصوت عال.
- ابتعد عنه لفترة وجيزة؛ خذ قسطًا من الراحة ثم عد إليه.
- اتركه طوال الليل وعد إليه في اليوم التالي.
- اجعل شخصًا يقرؤه على مسامعك.
- اجعل شخصًا يقرؤه من أجلك.

نصيحة # 10

لا شيء يعطل أكثر من المقاطعة.

تصل إلى العمل مبكرًا لإنهاء بعض العمل المتكدس. وحين يبدأ زملاؤك في العمل في الوصول وإلقاء التحية عليك، تشعر بتناقص دافعيتك للعمل. يرن هاتفك وتقرع مفاتيح جهاز الكمبيوتر الخاص بك ويسألك أحد الزملاء المساعدة. لا يزال النهار في أوله، ولكنك تشعر أنك بدأت تتوتر.

لا شيء يعطل أكثر من المقاطعة. يمكن أن تؤثر المقاطعات المستمرة، مهما كانت قصيرة، في تفكيرك وفي قدرتك على إتمام مشروع ما في الوقت المحدد. بعض المقاطعات تكون حتمية ولن تتمكن مطلقًا من تجنبها نهائيًّا، ولكن بوسعك اتخاذ خطوات للحد من عدد المقاطعات غير اللازمة التي تتعرض لها. وكما تعطلك مقاطعة الآخرين لك، فإن مقاطعتك للآخرين تعطلهم كذلك، لذا فكر جيدًا

قبل أن تقاطع شخصًا آخر. كن أكثر وعيًا بميلك إلى مقاطعة شخص ما، ولتعرف الفرق بين المقاطعة التي تخدم مصلحتك الشخصية وتلك التي لابد منها.

يمكن تجنب المقاطعة عندما:

- تسأل سؤالاً يمكنك إجابته بنفسك أو تطلب معلومة يمكنك الحصول عليها بنفسك.
- تريد أمرًا لا يتعلق بالشخص الذي تقاطعه.
- يمكن للأمر أن ينتظر لوقت لاحق.
- لا يكون الأمر مهمًا.

لا يمكن تجنب المقاطعة عندما:

- يقول رئيسك في العمل أو من ينوط به الإشراف عليك أو من هو أعلى منك سلطة ذلك.
- يهدد الأمر حياتك.
- يكون هناك طارئ صحي.
- يكون هناك طارئ في العائلة.
- تتعامل مع أزمة تتعلق بالعمل.
- تجازف بفقد عميل وتحتاج لحل مشكلة تتعلق بأحد العملاء.
- يكون الأمر مرتبطًا بتوقيت معين وذا أهمية قصوى للفرد أو للشركة.

تجنب المعطلات الأخرى:

- علق لافتة «ممنوع الإزعاج» على الباب أو الحائط أو المكتب.
- نبه الآخرين: قل للناس بنفسك إنك «لن تكون موجودًا» عبر التحية الملحقة ببريدك الصوتي، أو اترك رسالة «غير موجود بالمكتب» للرد على البريد الإلكتروني.
- غادر مكتبك وابحث على مكان آخر للقيام بعملك.

- قل لمن يقاطعك إنك لا تستطيع الحديث الآن واعرض عليه تحديد موعد للقاء لاحقًا.
- انهض واقفًا حين يقترب منك شخص ما.
- حين يقاطعك شخص ما، اسأله: « بم يمكنني أن أخدمك»؟
- حين يطلب منك شخص ما أن تؤدي له عملاً، اسأله: «متـى تحتـاج إليه»؟
- تخلص من المقاعد الزائدة بالقرب من مكتبك.
- كن صريحًا عندما يقاطعك شخص ما. قل شيئًا على غرار: «أنا حقيقة مشغول الآن. هل يمكن للأمر أن ينتظر لوقت لاحق»؟ أو «أنا مرتبط بموعد نهائي. هل يمكنك العودة في الساعة الثالثة»؟
- ضع هاتفك في وضع إغلاق الرنين.
- اتـرك رسالـة معبـرة على بريدك الصوتي أو عنـد الـرد علـى البريـد الإلكترونـي؛ وإذا كنـت مرتبطًـا بموعـد نهائـي ولـن تتمكـن مـن الـرد علـى المكالمـات فـي ذلـك اليـوم، فاجعـل ذلـك معلـومًا للآخرين.
- أغلق الصوت في جهاز الكمبيوتر.
- ادخر قسطًا من الوقت لإتمام عملك.
- خصص ساعات محددة للمقاطعات؛ وأخبر الآخرين عندما تؤثر المقاطعات في قدرتك على إنجاز عملك.

تجنب تعطيل الآخرين:

- الاتصال الهاتفي مقاطعة لشخص ما؛ لا تجر اتصالا إلا إذا كان هناك سبب مقبول.
- لا تطـل الحديـث عند الاتصـال. اسـأل ما إذا كـان الوقـت مناسبًـا، وإذا كـان كـذلك فوضـح سبب اتصالك، والتزم بما تريد، ثـم انـهِ المكالمة.

- كن واسع الحيلة: إذا كنت تبحث عن معلومة أو تسعى لإجابة سؤال، فلتحاول إيجاد ما تبحث عنه بنفسك.
- خذ قسطًا من الراحة إذا كنت بحاجة إلى ذلك، ولكن لا تزعج شخصًا آخر لأنك تشعر بالملل وتحتاج للراحة.
- إذا أردت التحدث عما فعلته في عطلة نهاية الأسبوع، أو عن لحظة سعيدة عشتها، أو عن مباراة كرة القدم بالأمس، فافعل ذلك عندما تشاطر الراحة شخصًا آخر أو بعد وقت العمل.
- إذا شعرت بالضيق واحتجت لمن تشكو إليه، اتصل بصديق. والأفضل من ذلك أن تدع الأمر يمر وتعود للعمل – فأنت بذلك تقاطع نفسك.
- إذا كان الأمر يحتمل الانتظار لوقت لاحق، فلا تقاطع أحدًا الآن.
- إذا كان الأمر يتعلق بك وحدك، فهو لا يستحق إزعاج شخص آخر.

نصيحة # 11

كن مستعدًّا لصنع القهوة.

تجلس في أثناء مقابلة عمل وتشعر بالرضا عن طريقة سير الأمور. أنت فخور بأسلوب إجابتك عن الأسئلة وواثق أنك سوف تُستدعى لمقابلة أخرى أو ستعرض عليك وظيفة. تشعر أن المقابلة على وشك الانتهاء عندما يخبرك محاورك أن لديه سؤالاً آخر، ثم يسألك: «هل أنت مستعد لإعداد القهوة؟» فلا تدري بم تجيب.

إذا قلت نعم، فسوف تتساءل عما إذا كان خليقًا بأن يظنك يائسًا للحصول على الوظيفة، ولكن إذا قلت لا، أتراه يظنك غير متعاون؟ أية إجابة تظن أنك مقدمٌ عليها؟

- إذا فوجئت بسؤال مماثل وتساءلت عن السبب في طرحه عليك، فالغرض منه هو تحديد مدى استعدادك لفعل كل ما يتطلبه الأمر لمعاونة الفريق كما يوضح مارتين يات مؤلف كتاب «*Knock'em Dead 2002*» الخاص بالبحث عن فرص العمل. من المهم أن يعرف محاورك بقدرتك على تلقي التوجيهات والعمل مع الآخرين، وكذلك أن يعرف باستعدادك للبدء من القاع والتعاون والمساعدة وبذل أكثر مما يتوقع منك والتواضع.

عندما تقبل وظيفة، فأنت تقبل ما يأتي معها من مسئوليات. فمهما كان توصيف الوظيفة دقيقًا، فإنه سيعجز عن توقع المهام الإضافية التي سيطلب منك أداؤها من وقت لآخر.

قد لا يذكر توصيف وظيفتك واجبات العناية بالمنزل على الرغم من أن القيام بها سيكون متوقعًا منك من حين لآخر. عليك دائمًا ترك الأشياء كما وجدتها والتدخل للمعاونة عند رؤيتك لما يتطلب ذلك. إذا استخدمت الطابعة أو الفاكس واستنفدت آخر ما بها من ورق، فلديك خياران: يمكنك تجاهل مكان الأوراق الفارغ والسير مبتعدًا تاركًا مهمة إعادة ملئها بالأوراق للشخص الذي سيأتي بعدك، أو يمكنك أن تملأها بنفسك. قد لا تريد أن تهتم، ولكن عليك أن تكون مستعدًّا لإعادة ملئها بما أنك أفرغتها من الأوراق. لقد سهل وجود الأوراق في الآلة الأمر لك؛ فلماذا لا تسهل الأمر لشخص آخر على أي حال؟

إذا كنت أول من وصل إلى العمل أو شربت آخر كمية من القهوة في صباح يوم ما، فيمكنك توقع الحاجة إلى المزيد من القهوة. لا يعني حصولك على فنجان القهوة الذي أردته أن الآخرين لا يهم أن يحصلوا على فناجينهم الخاصة. لابد أنك تستمتع بصب القهوة ساخنة، وكذلك الحال بالنسبة للآخرين.

تتولَّد عن الوقت الضئيل الذي تقطعه حتى تعيد الأشياء لوضعها كما وجدتها (أو أفضل) فوائد طويلة الأمد، وإذا فشلت في التعاون فستسبب الضيق للآخرين الذين قد يستاءون من رفضك للمشاركة أولأداء القسط المفروض عليك من العمل.

لا تحسب أن تلك المهام الخدمية تقلل من شأنك، فليست هناك وظيفة أقل من أن تنجزها، فمهما كنت ترى أنك تستحق أكثر من ذلك، فإنك الفتى المستجد في المجموعة وأنت في سبيلك إلي بناء سمعتك. إذا اعتقدت أنك استثناء فأنت غير واقعي. فكل فرد يقوم بواجبه.

يجب أن تكون مستعدًّا للبدء من نقطة الصفر ولتشق طريقك صعودًا. كن مستعدًّا لإعداد القهوة أو أي شيء يتحتم أداؤه ولا تنتظر أن يعهد به إليك أحد؛ ولتقم فقط بأدائه. ستكون الفوائد عديدة وسيذيع صيتك سريعًا كعضو نافع في

الفريق وكشخص يمكن الاعتماد عليه. حين تكون مستعدًّا لأداء الأمور، ستكسب الاحترام الذي ترغب فيه لأنك استحققته بالفعل.

ما زلت تتساءل كيف تجيب؟ إذا سئلت عن مدى استعدادك لإعداد القهوة، فقل نعم! عندما تكون مستعدًّا لبذل كل ما يتطلبه الأمر لإنجاز عمل ما، ستكون لديك فرصة جيدة في الحصول على وظيفة.

نصيحة # 12

أنت منتج؛ سوِّق نفسك.

تقضي عطلة نهاية الأسبوع في كوخ أحد الأصدقاء. تتوقف عند المتجر في البلدة الصغيرة المجاورة لشراء بيتزا مجمدة وبعض الوجبات الخفيفة وعلبة حبوب للإفطار. إلا أنك تواجه صعوبة في تحديد أي الماركات تشتري، فأنت لا تعرف بعض الأنواع التي تراها أمامك، وثمة خيارات أكثر من اللازم.

في النهاية تختار بيتزا وبعض المقرمشات ولكنك تتعطل في ممر الحبوب. ترى أمامك العديد من ماركات حبوب الإفطار ولا تستطيع أن تحدد أيها تشتري، فالنوع الذي تشتريه عادة هو أغلى الأنواع، أما أقلها سعرًا فهو محفوظ في حقيبة من السيلوفان ولم تسمع به من قبل.

أي ماركات الحبوب تشتري؟ إذا كانت أقسام الإعلان والتسويق تقوم بعملها، فسوف تشتري النوع الذي تألفه أو الذي يروق شكل علبته عينيك.

التغليف مهم، فثمة سبب لحرصك على تغليف ما تقدمه من هدايا بورق غالٍ وشرائط فاخرة. يمكنك دائمًا استعمال حقيبة ورقية أو صندوق من الورق المقوى، ولكنك لن تفعل غالبًا. لماذا؟ لأنك عندما تقدم هدية مغلفة يبدو واضحًا أنك استغرقت وقتًا لتجهيزها. فضلاً عن ذلك، تغري الهدية المغلفة بعناية أكثر من أخرى غير مغلفة، إذ يحيط نوع من الغموض والترقب بما يخفيه الغلاف الأنيق.

أنت هدية؛ أنت ذكي ومتحمس وقادر وطموح، ولكن لا يعرف الجميع عنك هذا ولا تستطيع أن تسير بين الناس وتخبرهم كم أنت رائع. إذا أردت أن تعرف كيف تلفت نظر الآخرين لهديتك، فالحل يكمن في التغليف.

عندما بدأ جاي ليب مؤلف كتاب «صندوق أدوات التسويق للأعمال النامية *The Marketing Toolkit for Growing Businesses*» يفكر في نفسه كمنتج أثناء بحثه عن وظيفة، ميَّز نفسه عن غيره من المتقدمين للمقابلات. كانت سياسته التسويقية نتاج تميزه عن غيره في تغليفه (كيف كان يلبس ويتصرف)، ووضعيته، وسعره (مرتبه)، وحتي نسخته (كلماته) التي كان يستخدمها لوصف نفسه. ونتيجة لذلك، كان يدرك كلما عاودت إحدى الشركات الاتصال به أن الشركة مهتمة بالمهارات المميزة التي نجح في تسويقها.

عندما اتصل جاي بسيدة تعمل في مجال العقارات لطلب مقابلة لجمع المعلومات، لم يكن لديه دافع خفي. كان يريد ببساطة معرفة المزيد عن مجال العقارات. وبعد أسبوع من مقابلة السيدة، وجدها تتصل به وتعرض عليه وظيفة. لم يكن قد سعى لوظيفة، ولكن لأنها كانت تعلم أنه متاح؛ فقد اختارت المنتج (هو) الذي ارتاحت له أكثر من غيره. لقد أتت حملة جاي الفعالة للبحث والتسويق بثمارها؛ ولقد أتت مقابلاته لجمع المعلومات بنتائج أفضل من مقابلات العمل.

وهناك داعٍ لكونك تتلقى عينات صغيرة الحجم لتجربتها، وكذلك لإذاعة الإعلانات مرارًا، إذ *يشتري المستهلكون المنتجات التي يألفونها*.

هناك سبب لكون الشركات تستثمر الوقت والمال في تطوير تغليف منتج ما، إذ *يشتري المستهلكون المنتجات التي تروق لأعينهم*.

هناك سبب لكون الشركات تجري الأبحاث، إذ *يستجيب المستهلكون للمنتجات التي تم تسويقها بعناية لتلبي احتياج ما*.

خطوات ابتكار خطة تسويقية:

الخطوة الأولى: اعرف السوق المستهدف. استخدم المصادر المتوافرة في المراكز المختلفة والمكتبة وشبكة الإنترنت لتتعرف أكثر على الاتجاهات الحديثة في الوظائف والصناعات أو لتستخلص معلومات مفصلة عن إحدى الشركات. اقرأ مطبوعات الصناعة ودوريات التجارة وكتيبات

الشركات والتقارير السنوية للشركات التي تهتم بها. قدر ما تستطيع، كن عالمًا بسوقك.

الخطوة الثانية: أجرِ أبحاثًا عن مستهلكك. تحاور مع الأشخاص الذين ستسوق نفسك إليهم، اطلب عقد مقابلات لجمع المعلومات، وبقدر ما تستطيع، اجمع ما يكفي من معلومات عن مستهلكك.

الخطوة الثالثة: ميِّز نفسك عن الآخرين. ابتعد بنفسك عن منافسيك. اعرف مهاراتك ومواهبك المميزة، وإذا لم تكن تعرفها، فتحدث مع الآخرين الذين يعرفونك ويثقون بك، واطلب منهم تزويدك بالبيانات. قيِّم خبراتك وحدد النجاحات التي قمت بها والدروس التي تعلمتها، فمهما بدا الشيء صغيرًا وتافهًا، فقد يكون هو ما يميزك عن الآخرين. بقدر ما تستطيع، لتكن على علم بما يميزك عن الآخرين.

الخطوة الرابعة: ابتكر تغليفًا جذابًا. يجب أن يُبنى تغليفك على ما سيشتريه مستهلكك. ضع ذلك في اعتبارك عندما تقرر ماذا سترتدي وعندما تحدد الأسلوب الذي ستتصرف به. على قدر ما تستطيع، اجمع ما يكفي من معلومات عن توقعات مستهلكك.

الخطوة الخامسة: ابدأ حملة تسويقية. استخدم مهاراتك الإبداعية لابتكار طرق متعددة للتسويق. حدد نقاط البيع المهمة والكلمات المناسبة؛ بعد ذلك أجرِ الاتصالات الهاتفية، ابعث برسائل البريد أو البريد الإلكتروني، استخدم شبكة الإنترنت، أحضر المناسبات الخاصة بالشبكات، انضم لوظيفة أو لأي مجموعة مساندة، اطلب عقد اللقاءات والمقابلات الخاصة بجمع المعلومات، واستعمل أي وسيلة أخرى يمكنك التفكير بها. بقدر ما تستطيع، كن عالما بأكثر الطرق الفعالة لتسويق نفسك.

الخطوة السادسة: كن منتجًا مألوفًا. احرص على أن يكون اسمك دائمًا قُبالة عين الآخرين. قم بما في وسعك لتظل على اتصال بمستهلكيك. تذكر المناسبات المميزة، اتصل لتلقي السلام، قم بزيارة الناس بين الفينة والأخرى لتعلمهم بما يستجد في وضعك. ابعث برسائل الشكر، أو ببريد إلكتروني، أو بمقال قرأته يتصل بمجال العمل. لا تكن مزعجًا، ولكن ابحث دائمًا عن سبب لتظل على اتصال بمعارفك. بقدر ما تستطيع، كن على علم بالوسائل التي تجعل منك منتجًا مألوفًا.

نصيحة # 13

النظافة والترتيب لهما اعتبار؛ فلتصبح منظمًا ولتظل كذلك.

على مديرتك حضور غداء عمل مهم، وتطلب منك توصيلها إليه بعد اكتشافها أن سيارتها لا تدور. وعلى الفور تبدأ أنت في الاعتذار عن حالة السيارة المزرية بينما تسيران نحوها. تشعر بالندم لعدم التوقف من قبل لغسل السيارة وتتمنى لو كنت استغرقت بعضًا من وقتك لتوصيل الثياب المتسخة المبعثرة على مقعد السيارة الخلفي إلى المغسلة. لم تزعجك المرآة المتدلية أو غطاء العجلة الناقص من قبل، ولكنك تتساءل الآن عما إذا كانت مديرتك ستلحظهما. تنتظرك مديرتك بينما تزيح الركام عن المقعد الأمامي لتفسح لها مكانًا للجلوس، ويكون بوسعها أن ترى حقيبتك تكتظ بالأوراق مما يشعرك بالإحراج، كما يكون بوسعها أن تشاهد كم علب المياه الغازية الفارغة وأغلفة الأطعمة التي تملأ سيارتك. تدرك أنت ساعتها أن سيارتك تبدو كحجرة تخزين متنقلة، وتشعر أن ذلك يشكل قدرًا من الأهمية، على الرغم من أنك تأمل عكس ذلك.

ـ تتخطى النظافة والترتيب حدود المظهر الشخصي، فكلما كنت مرتبًا ومنظمًا، بدوت محترفًا ومسيطرًا. تدل الفوضى على أنك فاقد السيطرة. وكلما كنت منظمًا، أصبحت كفئًا. تؤثر سيارتك وحقيبة أوراقك ومكتبك وكل ما تحيط نفسك به في قدرتك على العثور على الأشياء بسرعة، وكذلك في طريقة إدراك الآخرين لك.

ستوفر عليك قدرتك على العثور على الملفات والأوراق عندما تحتاج إليها، الضغط العصبي الذي قد ينشأ نتيجة عدم عثورك على شيءٍ ما عندما تحتاجه. ليست منطقة عملك مساحة خاصة بك، بل سيراها الآخرون؛ لذا يتعين عليك المحافظة عليها نظيفة ومرتبة. قد تتمكن من إغلاق باب غرفتك الخاصة في المنزل وتتغاضى عن الركام الذي يملؤها، ولكن المساحة التي تعمل بها جزء من بيئة أكبر، ومن المهم الحفاظ عليها نظيفة. ليست الأوراق المكدَّسة على الأرض مصدرًا للتعطيل فحسب، بل قد تتسبب في حوادث إذا كنت تعمل في مكان مزدحم.

قد يصبح كثير من الأشخاص منظمين مرة أو مرتين في العام، ويحرصون على النظافة والترتيب لوقت قصير، ثم يعودون إلى حالتهم الأصلية من الفوضى. من المهم أن تصبح منظمًا، ومن المهم بالقدر ذاته أن تواصل الحفاظ على هذا النظام. لا يستغرق وضع الأشياء في أماكنها وقتًا طويلاً إذا اتخذت ذلك عادة لك.

سيكون عليك معالجة كمٍّ كبير من المعلومات. حاول التعامل مع الأشياء مرة واحدة قبل أن تقرر ما ستفعله بها. لا يؤدي تكديس الأشياء في كومة تنوي التعامل معها لاحقًا إلا إلى تراكم أكوام من الأشياء التي تحتاج إلى الترتيب. عندما يصلك خطاب أو نشرة أو مذكرة حاول التعامل مع هذه الأوراق على الفور. قرر ماذا ستفعل بها، هل تحتاج إلى إعطائها شخصًا آخر، أو حفظها، أو وضعها في ملفات، أو التخلص منها؟ إن لم تكن متأكدًا، فعليك بوضعها في ملف خاص أو في سلة، تراجع محتوياتها في نهاية الأسبوع بعد أن تكون فرصة اتخاذ قرار قد اتيحت لك. وعندما تراجع تلك المحتويات، اتخذ قرارًا بشأن كل عنصر على حدة، وتخلص مما تقدر على التخلص منه. اتخذ من التصنيف والحفظ في ملفات، لا من تكويم الأشياء، عادة لك. صنِّف ملفاتك وأوراقك، وبهذه الطريقة سيكون من السهل عليك العثور عليها فيما بعد. استخدم السلال لمساعدتك على فرز أوراقك؛ قد يتبقى لديك بعد ذلك بعض الأكوام، ولكنها ستكون أصغر وأكثر ترتيبا في الغالب.

قم بصيانة دورية لتوفير الوقت والتقليل من الإحباط. احرص على بري أقلامك الرصاص، وتزويد دباستك بالدبابيس، وتهيئة جميع أدواتك للعمل. تخلص من بقايا الطعام والأوعية والفناجين وعلب المياه الغازية. قم بمسح الهاتف ولوحات المفاتيح والأرفف.

إنك لا تدري مطلقًا من سيلاحظ ماذا. حكت لي زميلة عملت معها أنها احتاجت يومًا لمعلومة من زميل لها؛ فأخبرها أنها ستجدها على جهاز الكمبيوتر الخاص به، إلا أن لوحة مفاتيحه كانت شديدة الاتساخ إلى حد أنها عزفت عن لمسها. وعلى الرغم من أن ذلك الزميل كان شخصًا لطيفًا؛ فقد ذكرت أن تلك الحادثة غيرت وجهة نظرها فيه تمامًا. لم تستطع أن تتخيل كيف يمكن لأي شخص أن يلمس ذلك الشيء!

النظافة والترتيب لهما اعتبار، ويعنيان أكثر من أن يكون الشخص نظيفًا ومرتبًا. يمكن للعيش بين الركام أن يملأ رأسك بالركام. خذ ما تحتاجه من الوقت لتصبح منظمًا، وواظب على ذلك. ستكون سعيدًا أنك فعلت ذلك عندما تحصل على الترقية أو الجائزة التالية.

نصيحـة # 14

لا تؤجل عمل اليوم؛ ابتعد عن التسويف.

عندما كنت تكلف بواجب في المدرسة، هل كنت تبدأ العمل به فورًا أو كنت تنتظر حتى اقتراب الموعد النهائي لتسليمه؟ إذا كان لديك ميل للانتظار وغالبًا ما تجد نفسك متعجلاً في اللحظات الأخيرة لإنهاء فرض في موعده المحدد، فلست وحدك. بالرغم من أن بعض الناس يقاومون التسويف أكثر من غيرهم، إلا أن كثيرًا من الأشخاص يسوفون.

لا يحبذ كثير من الناس القيام بما لا يمتعهم ويفضلون القيام بما يستمتعون بفعله عندما يتوافر لديهم الخيار. ولكن عندما تكون عواقب عدم فعل الشيء أسوأ من عواقب فعله، فمن الغالب أنك ستقوم به. يمكن أن تكون الضرورة محفزًا هائلاً.

إذا كنت تعرف أن عليك البحث عن وظيفة أو البدء في مشروع أو مواجهة شخص ما بإحدى المشكلات ولكن القيام بتلك الأمور صعب أو يصيبك بعدم الارتياح، فقد تشعر بالإغراء لتجنبها. ولكننا في النهاية لابد أن نقوم بكثير من الأشياء التي نؤجلها، وقد يكون القلق الذي نخلقه لأنفسنا نتيجة التسويف مساويًا، بل وأسوأ، من المشاعر السلبية التي كنا نحاول تحاشيها.

تعد الرغبة في الكمال أكثر أسباب التسويف شيوعًا. نقول لأنفسنا إننا إذا لم نستطع فعل الأشياء بطريقة صائبة، أو كاملة، فإننا سنؤجلها حتى نتمكن من ذلك. ويُعطي مارك جولستون مؤلف كتاب «ابتعد عن طريقتك المألوفة» *Get Out of your Own Way* واحدًا من أغرب أسباب التسويف التي سمعتها. تتمثل نظريته في أن الناس يسوفون عندما يشعرون بالوحدة. قد لا نحب القيام بشيء لو أنه كان سيفضي بنا إلى العزلة، ولذلك؛ فالحل يكمن دائمًا في طلب دعم الآخرين أو القيام بالمهمة التي نخشاها بالتعاون مع شخص آخر. قد يتحول المسوِّف إلى داع للعمل عندما يوجد وسط الآخرين، ولهذا السبب يستعين الناس برفقاء للجري أو ينضمون إلى مجموعات الدرس أو التحالفات.

ألقِ نظرة جيدة على الأشياء التي تميل إلى تسويفها، حدد أسباب تأجيلك لمهمة معينة، ثم حاول ابتكار حلول لتساعدك في التغلب على التسويف.

إذا كنت تؤجل مشروعًا لأنه يتطلب كمًّا كبيرًا من الوقت على سبيل المثال، فسوف يضمن استقطاعك بعض الوقت له، امتلاكك الوقت اللازم لإتمامه. إذا كنت تفتقر إلى المعلومات والموارد التي تحتاجها، سيسهل عليك البدء في جمع ما تحتاج إليه قبل الوقت المحدد للقيام بمهمتك.

عندما يواجهك مشروع ضخم، فإن تقسيمه إلى مهام صغيرة سيقلل من حجم التهديد الذي يشكله لك، وسيجعلك أكثر قدرة على التعامل معه. ويمكن أن يكون إحساسك بالمسئولية عاملاً محفزًا لك، كما قد يساعدك أن تعلن ما تنتويه للأصدقاء وزملاء العمل، لاسيما إذا كانوا سيتكفلون بمتابعة تقدمك.

بالإضافة إلى تحديد الأسباب التي تدفعك إلى تحاشي بعض المهام، قم بتحديد ما هو كفيل بتحفيزك وكافئ نفسك على فعل شيء لم تكن تريد القيام به. وعلى الرغم من أن بعض الأشخاص يُجيدون العمل أكثر تحت ضغط المواعيد النهائية، فإن ذلك غالبًا ما يخلق ضغطًا زائدًا عليك وعلى الآخرين.

عندما تهرع للحاق بموعد نهائي، فإنك تترك فسحة قليلة من الوقت لمعالجة المشكلات الطارئة وقد تصبح مهملاً أثناء تعجلك لإنهاء المهمة. للناس أساليب مختلفة في العمل. إذا كنت تميل إلى تأجيل عملك ولكنك تشارك في المسئوليات شخصًا يفضل إنجاز الأشياء قبل وقتها، قد تجد في العمل معه نوعًا من التحدي.

عندما يكون لديك ما تود القيام به، ضع خطة للحاق بالموعد النهائي، وإذا شعرت أنك ألزمت نفسك بأكثر مما تستطيع القيام به، فأفصح عن ذلك، فمن الأفضل أن تواجه مخاوفك بصراحة، بدلاً من أن تخيب أمل من يعتمدون عليك للقيام بشيء.

لا تؤجل عمل اليوم، ولا تنتظر لوقت لاحق. تجنب التسويف، سيعرف الآخرون عندما تفعل ذلك أن بوسعهم الاعتماد عليك، والأهم من ذلك ستتمكن أنت من الاعتماد على نفسك.

نصيحة # 15

عد بالقليل ونفذ الكثير.

أنت لا تزال صغيرًا تعمل بجهد لبناء مستقبلك المهني وسمعتك وتبحث عن فرص لإبراز قدراتك وتريد أن تنال تقدير الآخرين، لذا فإنك توافق عندما تطلب منك

مديرتك أن تجري بحثا عن أفضل المواقع التي تصلح لعقد المؤتمر السنوي. وعندما تخبرك أنها تريد منك عرضًا ما، وصلت إليه خلال اجتماع سيُجرى عقده صباح الاثنين التالي، تخبرها بأنك ستفعل وأنت تتساءل بداخلك كيف تتمكن من تنفيذ ذلك.

لا يبعد الإثنين سوى أسبوع واحد ولديك التزامات أخرى تؤديها ومواعيد نهائية تسعى للحاق بها. لديك صفوف دراسية كل ليلة تقريبًا، وستحضر زفاف أحد الأصدقاء بنهاية الأسبوع. لا تدري كيف ومتى ستجري البحث المطلوب منك، ولكنك لا تتفوه بشيء. ونتيجة لذلك تشعر بالضغط العصبي، وساعتها إما ألا تؤدي مهمتك كما ينبغي، أو تتأسف لعدم تمكنك من القيام بها، وفي كلتا الحالتين ستكون قد قللت من قيمة نواياك الحسنة وخيبت أمل مديرتك ونفسك على حد سواء.

مهما كان العذر الذي تحتج به أو مهما بدت مديرتك متسامحة، يدرك كلاكما أنك فشلت في التنفيذ؛ لقد ارتبطت (وعدت) بعمل شيء ولم تف بوعدك. وكانت نواياك حسنة عندما قبلت المشروع، لقد أردت أن ترضي مديرتك وتثبت جدارتك، ولكنك خذلت مديرتك بدلاً من ذلك، وقللت من قيمتك في عينيها.

لا تكن قاسيًا على نفسك. الجميع يرتبطون بوعود كثيرة في وقت أو آخر، من المستبعد أن تفقد وظيفتك نتيجة لخطأ واحد. اعترف بغلطتك وتعلم من خطئك. عندما تقطع وعدًا في المرة القادمة، كن واثقًا من قدرتك على تنفيذ ما تعد به، وإذا لم تكن واثقًا من قدرتك على القيام بشيء، فصرح بذلك. إن العمل في ظل مواعيد نهائية واقعية أسهل من حل المشكلات الناجمة عن التأخير أو التوقعات التي لا يتم الوفاء بها.

عندما تسعى لإرضاء الجميع سينتهي بك الحال إلى الفشل في إرضاء أي شخص. في الواقع، ستأتي رغبتك في الإرضاء بنتيجة عكسية؛ سينتهي بك الحال إلى إصابة الناس بخيبة الأمل وخلق الصراعات وإلحاق الضرر بسمعتك.

ويعد الوفاء بأكثر مما وعدت من الطرق المؤكدة لتحاشي خيبة الأمل. إذا قلت إنك ستتصل بشخص ما بحلول نهاية الأسبوع، لا تنتظر حتى يوم الخميس الساعة الخامسة مساء (والأسوأ من ذلك حتى بداية الأسبوع المقبل) لتجر الاتصال.

لم لا تخطط للقيام بما عليك قبل موعده؟ هل بوسعك تخيل دهشة الطرف الآخر وسعادته عندما تتصل به قبل الموعد الذي توقعه. في كل مرة تسبق التوقعات وتنفذ الكثير، فإنك تجذب اهتمامًا إيجابيًّا لنفسك وتسهل الأمور على الآخرين.

ربما تظن أنه لا يصح مطلقًا أن تقول لرئيسك في العمل «لا» أو «لا أستطيع» أو أن ترفض فرصة مثيرة. ولكن «لا» لا تعني «مطلقًا» و«لا أستطيع» لا تعني «لن أفعل». عندما تكون صريحًا فيما يتعلق بما لا يمكنك القيام به، سوف يحترم الناس صراحتك. عندما تنفذ ما هو متوقع منك، قد لا يلاحظ الناس، فعلى أي حال أنت تؤدي وظيفتك فحسب. ولكن الناس يلاحظون عندما تفشل في تنفيذ ما يتوقعون منك وعندما تزيد عليه.

عندما تقطع وعدًا في المرة القادمة، عد بالقليل. حدد موعدين: موعدًا تعد به شخصًا آخر وموعدًا تعد به نفسك. ويجب أن يكون الموعد الذي تحدده لنفسك قبل الموعد الذي تضربه لشخص آخر.

بهذه الطريقة سوف تتمكن من تقليل الضغط العصبي الواقع عليك وزيادة إنتاجيتك وتعزيز سمعتك. قليلون هم هؤلاء الأشخاص الذين يتمكنون باستمرار من تنفيذ الكثير، فلتكن أحدهم.

نصيحة # 16

لا تنم أثناء القيام بعملك.

ماذا تفعل لو أصابك التعب لدرجة أنك غفوت أثناء العمل؟ ماذا تظن صاحب العمل فاعلاً؟ أتراه...؟

- سيوقظك.
- سيعنفك.
- سيرسل بك إلى المنزل.
- سيطردك من العمل.
- سيمتدحك.
- سيسمح لك بالنوم.

يمكن أن تكون أي إجابة من تلك الإجابات صحيحة وفقًا لمكان معيشتك أو عملك. تعتبر القيلولة أثناء العمل عادة في بعض دول أوروبا، وتعمل أعداد متزايدة من أماكن العمل عبر أنحاء العالم على توفير غرف للقيلولة، سامحين بذلك لموظفيهم بالنوم أثناء العمل.

انتظر! فلا تتحمس للنوم أو تدعه يداعب عينيك. فعندما يتوقع منك أن تعمل لن يسعد صاحب عملك أن يراك نائمًا. لو ضبطك مستخدمك نائمًا سيكون عليك تفسير ذلك، ولكن إذا أمسك بك تتكاسل، فلن تنفعك الأعـذار. فالمتكاسلون يكلفون الشركات مليارات الدولارات.

هناك سبب للحصول على فترة راحة وسبب يستوجب الحصول على فترة راحة، ولكن حاول تمضية الوقت المخصص لعملك في العمل، لا في النوم أو التكاسل.

خمسة أسباب لضرورة عدم النوم أثناء القيام بالعمل:

- أنت تتقاضى أجرًا للعمل لا للنوم.
- سوف يزعج صوت شخيرك الآخرين.
- تنتظرك سهرة مميزة، ولا تريد أن تعرض نفسك للتعب حتى تتمكن من الاستمتاع بها.
- أطلت السهر (وأحتفلت كثيرًا) في الليلة السابقة.
- ليس لديك شيء آخر تقوم به.

خمس طرق للحيلولة دون الغفو أثناء القيام بالعمل:

- أخلد للنوم مبكرًا، وفي الموعد ذاته كل ليلة.
- خذ فترات راحة بعيدًا عن مكتبك.
- تحرك. اخرج للسير قليلاً ومارس الرياضة بانتظام.
- قلل من استهلاكك للسكريات والنشويات.
- قف ومد ذراعيك، وخذ عدة أنفاس عميقة لتنقية الهواء في صدرك.

خمسة أسباب لأخذك فترة راحة لتغفو قليلًا:

- أنه لا يمكنك البقاء مستيقظًا.
- تتداخل كلماتك (وما تناولت شيئًا سوى القهوة).
- ترتكب أخطاء حمقاء.
- ستزيد إنتاجيتك بعد فترة راحة قصيرة.
- أنك تغفو وأنت تجلس إلى مكتبك.

الطريقة الوحيدة للحيلولة دون التكاسل:

- ركز في عملك!

نصيحـة # 17

اسأل ولا تدع شيئًا للافتراض.

ماذا يتوجب عليك أن تفعل؟

1. كلفك رئيس عملك بفرض ما، ولكنك لست متأكدًا أنك تفهم ما يريد. هل عليك:

أ. أن تدرك الأمر بنفسك؛ لأنك ترى أنك ستبدو غبيًا إذا عاودت التساؤل؟

ب. أن تطلب منه أن يوضح لك؟

ج. أن تتبع حدسك؟

2. تعد لنفسك مشروب الشيكولاتة الساخن كل صباح في حجرة الاستراحة بالشركة، وحين ترى شخصا يضع نقودًا في الصندوق الموضوع فوق الطاولة، تتساءل عما إذا كان عليك أن تدفع أنت أيضًا. هل عليك:

أ. أن تستمر في استعمالها مجانًا؟

ب. أن تسأل وتكتشف؟

ج. أن تتظاهر أمام الآخرين بوضع الأموال في الصندوق؟

3. يخبرك المشرف عليك أنه غير راض عن أسلوب تعاملك مع إحدى المكالمات التليفونية، ولكنك لا تعرف بالضبط ما لم يعجبه. هل عليك:

أ. أن تحاول أن تكون أكثر لطفًا في المرة القادمة؟

ب. أن تطلب منه أن يحدد لك أسبابًا بعينها؟

ج. أن تنسى الأمر وتتمنى ألا يحدث مرة أخرى؟

4. ستحضر أولى الحفلات التي تقيمها الشركة التي تعمل بها في الإجازة. تعلم أن الدعوة تشمل الأزواج والزوجات، ولكنك لست متزوجًا، وتريد اصطحاب خطيبتك أو اصطحاب خطيبك ولكنك لا تعلم إذا كان ذلك مسموحًا. هل عليك:

أ. أن تصطحب معك خطيبتك أو تصطحبي معكِ خطيبكِ؟

ب. أن تسأل المدير إذا كان مسموحًا أن تصطحب معك خطيبتك (أو تصطحبي معكِ خطيبكِ)؟

جـ. أن تذهب للحفل وحدك؟

5. لم يمر على عملك بالشركة سوى بضع شهور وتسمع عن افتتاح قسم جديد وتود التقدم للعمل به ولكنك تتساءل عما إذا كان ما ستفعله صوابًا. هل عليك:

أ. أن تنتظر لفترة قبل أن تتقدم لمنصب جديد؟

ب. أن تستشير شخصًا في قسم الموارد البشرية؟

ج. أن تتقدم لشغل المنصب؟

6. تقاريرك ممتازة ولكنك لم تحصل على علاوة منذ عام وتتساءل عن الموعد الذي يمكنك أن تتوقع فيه حصولك على واحدة. هل عليك:

أ. أن تنتظر لفترة وترى؟

ب. أن تسأل رئيسك؟

ج. أن تشتكي؟

7. تتساءل عما إذا كان باستطاعتك استخدام جهاز الكمبيوتر الخاص بالشركة خلال فترة استراحتك لتتفقد بريدك الإلكتروني. هل عليك:
   أ. أن تستخدم الكمبيوتر الخاص بأحد الزملاء؟
   ب. أن تسأل عن سياسات الشركة؟
   ج. أن تتفقد بريدك عندما تكون وحدك بحيث لا يراك أحد؟
8. لست متأكدًا إذا كان مسموحًا لك بانتعال الحذاء المفتوح في العمل. هل عليك:
   أ. أن تنتعل حذاءً مفتوحًا
   ب. أن تستفسر عن قواعد الملبس؟
   ج. أن تتركه بالمنزل؟
9. يقترب الموعد النهائي لمشروع ما وتعتقد أنك لن تكون قادرًا على اللحاق به. هل عليك:
   أ. أن تسلم مشروعك متأخرًا قليلاً؟
   ب. أن تسأل الشخص الذي يتوقعه منك؟
   ج. أن تسلم القدر الذي أنجزته؟

الاختيار المناسب للإجابة عن كل هذه الأسئلة هو الاختيار (ب). ليس هناك سؤال غبي أو غير مهم لكي لا نسأله. يتوقع منك طرح الأسئلة أثناء تعلمك. عندما تسأل تكون دائمًا أفضل حالاً مما لو افترضت؛ لذا اسأل ولا تدع شيئًا للافتراض.



حقق الاتصال الفعال عن طريق لغة الجسد والاستماع والتحدث والكتابة

نصيحة # 18

أغلق هاتفك المحمول.

كنت ألقي خطابًا أمام جماعة من الأمهات وبناتهن، وكنت على وشك إنهاء حديثي. لقد حانت اللحظة التي كنت أنتظرها: فاجأت أمي بدعوتها إلى الصعود معي إلى المسرح. لقد استدرت نحوها وشرعت في قراءة قصيدة كنت قد كتبتها عن الأمهات والبنات. كنت أرى الدمع يترقرق في عيني أمي وشعرت بغصة في حلقي. كان السكون يخيم على الحجرة، وكانت اللحظة غنية بالمشاعر، حتى قطع الصمت فجأة رنين هاتف محمول.

تحول انتباه الجميع عن خشبة المسرح وانتقل إلى الجمهور. بدأ الناس في التهامس والضحك وأخرجت العديد من السيدات حقائبهن لاستراق النظر إلى هواتفهن المحمولة. وحين تضاءلت الإثارة التي سببها ذلك الإزعاج كانت القصيدة التي أمضيت ساعات في كتابتها والحالة التي سعيت جاهدة لخلقها قد تبخرتا. وبالرغم من أنني قد حاولت، فإنني لم أنجح في استعادة تلك الحالة قط.

لا يتطلب الأمر سوى شخص واحدٍ أو هاتف واحدٍ أو ثانية واحدة لكسر وتيرة اللحظات الحاسمة ذات المغزى ويرمي ذلك بظلاله على تلك اللحظات والأحداث الهامة. للأسف، ليست تجربتي فريدة من نوعها. لقد كانت الهواتف المحمولة سببًا لتعطيل الجنازات والأعراس واللقاءات، وبوسعك أن تسمع رنينها في أماكن العبادة والمستشفيات وحجرات الدرس والمطاعم وغيرها.

يصطحب الناس هواتفهم المحمولة وينسون أو يرفضون غلقها بالرغم من تكرار الإعلان عن ذلك ووضع لافتات «من فضلك أغلق هاتفك المحمول».

وتعد حرية الاستخدام هي السبب الأساسي الذي من أجله يحب الناس هواتفهم المحمولة طبقًا لاستطلاع للرأي عبر شبكة الإنترنت أجراه موقع Cellmanners.com. أنا أيضًا أحب حرية الاستخدام التي يوفرها لي هاتفي المحمول، ولكن عندما يتملكني الخوف من إضاعة مكالمة إلى الحد الذي يجعلني أرفض غلق هاتفي، فإنني سأخشى أن يكون هاتفي يتحكم في كل خطوة أخطوها.

قد ينجم عن اصطحابك لهاتفك المحمول إلى مقابلة عمل، نتيجة مأساوية، فقد ذكر ستة وثمانون بالمائة من أصحاب الأعمال أنهم على استعداد لرفض مرشح مثالي لإحدى الوظائف لقيامه بالرد على هاتفه المحمول أثناء مقابلة العمل، وذلك طبقا لاستطلاع أجراه موقع Vault.com. إن الهواتف المحمولة من وسائل الراحة، ولكن إذا كان هاتفك المحمول يعيق تقدمك أو يرن في أماكن غير ملائمة، فقد حان الوقت لتفكر في ترك هاتفك المحمول في المنزل.

زوِّد من فرصك في النجاح وقلل من فرصك في التعرض للإحراج.

أغلق هاتفك المحمول!

نصيحة # 19

حسّن أداءك الصوتي.

في الأسبوع الأول لعرض فيلم كلوليس *Clueless*، ذهبت لمشاهدته مع ابنتيّ. كانت الشخصية الرئيسية التي تلعبها أليشيا سيلفرستون فتاة مراهقة في المدرسة الثانوية لديها خبرة واسعة في الملابس والأحذية والهواتف المحمولة ولكنها بلا أدنى فكرة عن أي شيء آخر. عليك بالتفكير في مشاهدة ذلك الفيلم إذا لم تكن قد شاهدته بالفعل إذ سترى من خلاله نموذجًا جيدًا للطريقة التي لا يجب أن يتحدث بها أصحاب الأعمال وستتكون لديك فكرة جيدة عن اللهجة التي ينبغي أن تتحاشاها. تتحدث شخصية سيلفرستون بأسلوب جذاب لفتاة في السادسة عشرة من عمرها، ولكن التحدث بأسلوب جذاب ليس جذابًا في محيط العمل.

كن واعيًا للمصطلحات التي تستخدمها وللأسلوب الذي تتحدث به. قد يكون الأسلوب الذي تتحدث به مألوفًا وسط أصدقائك، ولكنه قد يبدو غير طبيعي أمام الآخرين.

استمع لأشخاص من مختلف الأعمار ولاحظ أسلوب حديثهم. ماذا يجعل من حديث الأطفال حديثًا للأطفال؟ ومـاذا يجعل من حديث المراهقين حديثًا للمراهقين؟ أي المدرسين أيسر في الاستماع إليـه؟ وأيهم يضايقك أو يهيجك صوته؟ هل تبدو عباراتهم التقريرية كعبارات تقريرية؟ هـل ترتفـع نغمـة صوتهم وتنخفض؟ هل يبدو صوت البعض حادًّا أكثر من اللازم أو يتحدثون على وتيرة واحدة؟ أي طرق الحديث تجدها أكثر إمتاعًا وأي الطرق تستعمل بكثرة؟

انتبه لأسلوب حديثك واعمل على توصيل أفكارك بوضوح وإيجاز واحترافية للآخرين. وبينما تزيد من وعيك بأنماط الحديث، اعمل على أن تبدو عباراتك التقريرية كعبارات تقريرية؛ فأنت لا تريد أن تبدو كما لو كنت تطرح سؤالاً وأنت لا تفعل. عندما تؤمن بشيء بشدة، قله بحماس وتحدث كمن يعني ما يقول. «أنا أؤمن بذلك». إنك لا تسعى لموافقة مستمعك ولست تطلب إذنًا، إنك تعلن شيئًا، وبعدما تقوله اصمت.

عندما ترتفع نغمة صوتك بدلًا من أن تنخفض في نهاية جملة ما؛ فأنت تقوض مغزى حديثك وتربك مستمعك؛ لأنك بدلًا من أن تعلن شيئًا يبدو صوتك كمن يسأل سؤالاً.

عندما تبدو عبارتك التقريرية كما لو كانت سؤالاً، فإنك تبدو غير واثق من نفسك، وتبدو كما لو كنت تحتاج إلى تصريح لتشعر بالحال التي تشعر بها. «أنا أؤمن بذلك؟» ونتيجة للارتفاع في صوتك (الذي ينجم عن النغمة العالية في نهاية كلماتك أو جملتك)، بالإضافة إلى انعدام ثقتك فيما تقول (الذي ينجم عن قلة تأكيدك على بعض الكلمات)، فإن مستمعك يترجم كلامك على النحو التالي: «أعتقد أنني أؤمن بذلك ولكنني لست متأكدًا. هل تعتقد أنه من المسموح لي أن أفعل ذلك؟».

ثمـة وسائـل أخـرى من شأنهـا تقويـض مغـزى محادثاتنـا. إننا نستخـدم في بعـض الأحيـان كلمـات معـادة أو أخـرى لا تنتمـي للجملـة مطلقا. إذا سئلت لمـاذا تعتقـد أنـك الشخـص الأفضـل لشغـل الوظيفـة، احـرص علـى أن تكـون إجابتـك واضحـة وموجـزة. تخيـل أن يتلقـى من يعقد المقابلـة ردًّا مثـل هذا:

«حسنًا، لا أدري، أعني، أعتقد أنني سأكون جيدًا جدًّا أنت تفهم ما أعني على أي حال، أعتقد بالفعل أنني مؤهل حقًّا أعني، أعتقد أن هذا سيكون مكانًا جيدًا للعمل وكل شيء؟ أعني، أنا أعمل بجد، وأتعلم بسرعة، وأعني، لدي مراجع جيدة بالفعل وأشياء من هذا القبيل».

حسّن أداءك الصوتي:

خذ فكرة. انتبه لأسلوب حديث ونبرة صوت المهنيين المحترفين.

اخفض طبقة صوتك. كلما ارتفعت طبقة صوتك قلَّ إعجاب الآخرين بك وبدوت مزعزع الثقة.

ارفع أو اخفض من صوتك حسب الحاجة: ارفع صوتك بحيث يكون مسموعًا، ولكن لا تجعله عاليًا بالقدر الذي يتسبب في إزعاج الآخرين.

قلل من سرعة حديثك. خذ وقتًا للتعبير عن أفكارك؛ قلل من سرعة حديثك ليتمكن الآخرون من استيعاب ما تقوله.

راقب نغمة صوتك. إذا قلت إنك لست مستاءً وبدا الغضب في صوتك، سيفترض مستمعك أنك غاضب، فأسلوب حديثك سيلقي بظلاله على ما تقول.

نوّع في مقامات صوتك. سيكون حديثك أكثر تشويقا عندما تفعل.

أكد على الكلمات الصحيحة. ضع التوكيد في مكانه المناسب. إذا كانت لديك نقطة تود إثارتها، أكد عليها.

نصيحة # 20

تخلص من «ممم و«آآآ» وأنت تعرف ما أعني

كانت ابنتي سامنتا في الثامنة من عمرها وكانت متحمسة لتتشاطر معي أحداث يومها. كانت تضحك وتقاطع نفسها وهي تحاول المضي قدمًا في أحداث القصة التي تحاول روايتها، وكنا نضحك معها. وعندما أدركنا كم المرات التي قالت فيها كلمة حسنًا، أصبح الاستماع إليها وهي تحكي مضحكًا أكثر.

عندما لفت انتباهها لذلك واقترحت عليها أن تكف عن استخدام كلمة حسنًا وافقت بقولها: «حسنًا، سأفعل». وفي كل مرة كنت أقاطعها، كانت تتوقف لبرهة لتستجمع أفكارها ثم تبدأ من جديد. كانت تقول «حسنًا» ثم تضحك وتقول «حسنًا، حسنًا»، وتكرر هذا الأمر مرات عديدة. وكلما كانت تبذل جهدًا أكبر في المحاولة، صار الأمر واضحًا؛ لم تكن مستريحة بدون كلمة «حسنًا».

عندما كانت سامنتا تحتاج لقسط من الوقت لتستجمع أفكارها، كانت تقول حسنًا، وبدلًا من أن تسكت لتفكر فيما ستقول بعد ذلك، كانت تقطع الوقت بقولها حسنًا. لقد أحصيت مرات استخدامها لكلمة حسنًا في القصة التالية التي حكتها فوجدتها سبع عشرة مرة. إذا وجدت الأمر مثيرًا للإحباط وأنت تقرأ ذلك حاول أن تتخيل إحساسك وأنت تستمع إليه!

من الصعب كسر الأنماط الكلامية. عندما تكون معتادًا على قول «ممم» أو «آآآآ» أو «حسنًا» قد لا تدرك أساسًا أنك تتفوه بتلك الأشياء، ولكن الآخرين يدركون. يلاحظ الآخرون أنك تتفوه بتلك الأشياء ويتشتت انتباههم بسببها، فعندما تستخدم الحشوات الكلامية مرارًا لا يسع الآخرون إلا أن يلاحظوا ذلك. وتكمن المشكلة في أن تلك الحشوات غالبًا ما تصبح الشيء الوحيد الذي يسترعي الانتباه بينما يتم التغاضي عن كل ما له مغزى فيما تقول.

إنني أتذكر إحدى المدرسات البديلات في مدرستي الثانوية. كانت تعاني من مشكلة مستعصية في توصيل أفكارها إلى حد أنني لم أستطع نسيانها قط. لقد افتتحت كلامها بعبارة مثل هذه «آآآ، اليوم،آآآ، أحتاج، آآآ، أن ، آآآ، نعمل، آآآ، سويًا، آآآ، في، آآآ، الفصل، آآآ، الذي يتحدث عن، آآآآ، آآآآ، ......» لا أستطيع أن أتذكر شيئًا آخر عن الفصل أو المدرسة أو ذلك اليوم، ولكنني أتذكر جيدًا انطباعي ودهشتي لعدد المرات التي قالت فيها «آآآآ»، وأتذكر كذلك أن العديد من الطلاب كانوا يحاولون أن يكتموا ضحكاتهم. وجد البعض الأمر مضحكًا، ولكن البعض الآخر شعروا أنه يشتتهم ويؤثر في قدرتهم على الاستماع وفهم ما كانت تحاول قوله، وكان الأمر مثيرًا للأعصاب من وجهة نظر الكثيرين إذ كان استخدامها المفرط لكلمة آآآآ يشعرهم بعدم الارتياح. إنني أتساءل بينما أفكر بالأمر الآن عن احتمال أن ذلك كان يومها الأول في التدريس، فلابد أنها كانت متوترة أو غير مستعدة إطلاقًا.

إن الاستعداد مهم، إلا أنه ستظل هناك أوقات لا تكون فيها مستعدًّا كما تحب، أو يُطرح عليك فيها سؤال على حين غرة. إنك تحتاج لوقت لمعالجة أفكارك وتحضير إجابتك وقتما يسألك أحد سؤالًا أو يتجاذب معك أطراف الحديث.

لا يود أحد أن يبدو غبيًّا أو يظهر كأنه غير مستعد؛ لذا فعندما يزيد الضغط علينا ينتهي بنا الأمر إلى التحدث عندما لا يكون لدينا ما نقوله. لا تعد ممم أو آآآآ كلمات، إنما أصوات نصدرها بينما نستجمع أفكارنا ونبحث عن كلمات أكثر فاعلية لنقولها. إلا أن الصمت ليس سيئًا كما تظن؛ فقد يكون السكوت بين حين وآخر مدعاة للراحة.

قد لا تكون على وعي بالحشوات الكلامية التي تستعملها أو بمقدار تكرارك لها. انتبه أكثر لكلامك واطلب من الأهل والأصدقاء أن ينتبهوا كذلك، فعندما تكون واعيًا بالأنماط الكلامية السلبية يصبح من اليسير عليك استبدال كلمات أخرى بها، أو فترات من الصمت إذا كنت تفضل ذلك.

يمكنك تحسين اتصالك بدءًا من اليوم

استعمل قواعد اللغة السليمة. . لن تصل لشيء ما دمت لا تعرف شيئًا عن قواعد اللغة.

تلفظ جيدًا. . تحدث بوضوح وتجنب تحريف الكلام، والغمغمة.

تخلص من الحشوات الكلامية. . قلص استخدامك لـ«ممم وااا وحسنًا» التي تحتل مساحة في حديثك.

نصيحة # 21

راقب نبرة صوتك وأنت تتحدث عبر الهاتف

يمكنك أن تحبه ويمكنك أن تكرهه، بل قد تخشاه، لكنك لا تستطيع تجاهله: إن الهاتف أداة مهمة. في الواقع، إن الهاتف أكثر الأدوات المتاحة تأثيرًا في تحديد فعاليتك في البحث عن عمل وفي أدائك المهني بشكل عام.

قد ترتاح أكثر للتواصل عبر البريد الإلكتروني أو وجهًا لوجه، إلا أن هناك أوقاتا لن ينفعك فيها أي من الطريقتين. يعطي البريد الإلكتروني إحساسًا بعدم الاهتمام، ويمكن أن يساء فهمه بسهولة، كما أنه ليس من المتاح دائمًا ترتيب اجتماع للحديث مع شخص ما وجهًا لوجه. وبما أن أكثر الطرق فاعلية هي التعامل مع الأمور إبان حدوثها، فإن استعمال الهاتف هو الخيار الأكثر عمليةً.

عندما تعرف كيفية استخدام الهاتف بكفاءة، فإنك بذلك ترفع من مستوى راحتك وتوفر الوقت وتحافظ بشكل أفضل على اتصالك بالآخرين. قد تظن أنك تعرف بالفعل كيف تستخدم الهاتف، إلا أن الطريقة التي تستخدمه بها على وشك التغيير. قد لا يهتم أصدقاؤك بالأسلوب الذي تتحدث به في الهاتف، ولكن عندما تجري اتصالاً بمن قد يوظفك أو بعميل مهم، فإن الأمر يهم الشخص على الطرف الأخر من الهاتف. إن أسلوبك ونبرة صوتك قد يساعدانك أو يضرانك، كما يحددان طريقة تجاوب الآخرين معك. في كل مرة تتحدث فيها مع شخص عبر الهاتف فإنك تؤكد أو تحسن أو تحط من انطباع ذلك الشخص عنك.

المحادثة التليفونية مثلها مثل أي نوع آخر من المحادثات. كيف سيكون شعورك إذا كنت تجري لقاءً وجهًا لوجه مع شخص ما وكان ذلك الشخص الموجود معك بجسده يعمل على الكمبيوتر أو يلقي نظرة على بريده الإلكتروني أو ينخرط في حديث آخر بدلًا من أن ينظر إليك؟

من المغري أن تتابع أداء عملك وأنت تتحدث عبر الهاتف؛ لأنك تشعر أن إنتاجك يزيد هكذا، ولكن الحقيقة هي أنك لا تحقق الكثير كما تعتقد، فمن المتوقع أن يفوتك ما تحتاج لسماعه وأن تغفل عن أمر تحتاج إلى القيام به. قد يكلفك الاتصال غير الفعال كثيرًا إذا لم تنصت بانتباه للشخص الذي يتحدث، فإن خطر أن تسيء فهمه يتزايد بشدة. من المستحيل أن تدوِّن ملاحظات أثناء قيامك بأشياء أخرى، كما أن فعل العديد من الأشياء في وقت واحد يؤدي لعدم الإتقان وأخطاء أخرى فادحة.

على الرغم من عدم استطاعة الشخص على الطرف الآخر من الهاتف أن يراك، فأنت لست مختفيًا كما تعتقد. يتضخم الصوت عبر الهاتف، فإذا كنت تطبع أوراقًا أو تمضغ أو تهمس فسيتمكن محدثك من سماعك؛

لذا تصـرف وأنـت علـى الهاتـف كما لوكنـت تجـري محادثـة وجهًـا لوجـه.

- إذا كنـت لن تدخـل مكتب شخص ما وتشرع في الحديث قبل أن تتأكد أن الوقت مناسب، فلا تفعل ذلك عبر الهاتف واسأل دائمًا عما إذا كان الوقت مناسبًا.
- إذا كنت لن تتناول طعام غذائك أو تقلم أظافرك أو تستعمل الكمبيوتر وأنت تتحدث مع شخص يجلس أمامك في المكتب، فلا تفعل ذلك أثناء مكالمة هاتفية.
- إذا كنت لن تنخرط في حديث آخر أو تجيب على هاتفك في الوقت الذي تتحدث فيه مع غيرك، فلا تفعل ذلك وأنت تتحدث عبر الهاتف.

لا يستطيع الشخص في الطرف المقابل أن يراك أو أن يعرف أنك مشغول أو في عجلة من أمرك أو في حالة مزاجية حسنة أو سيئة. قد تكون محبطًا لأن طابعتك معطلة، ولكن إذا بدا الإحباط في صوتك فسيظن الشخص على الطرف الآخر أنه سبب إحباطك. تذكر أن بوسعهم الاستماع إليك ولكنهم لا يرونك، لذا فإنهم سيملئون الفراغات سواء كان فهمهم خاطئا أم صائبا.

ابذل جهدًا زائـدًا ليعكس صوتك الارتياح والابتهاج عندما تتحدث عبر الهاتف.

- ابتسـم وستضيف البسمـة إلى صوتـك، ولسوف تنعكـس السعـادة في صوتك.
- قف وستصبح نشيطًا، ولسوف ينعكس النشاط في صوتك.
- اعتدل في جلستك وستفكر بوضوح أكبر، ولسوف ينعكس التركيز في صوتك.
- انتبه وستصبح يقظًا، ولسوف ينعكس اهتمامك في صوتك.

احتفظ بمرآة بجوار الهاتف لتذكرك أن الشخص على الطرف الآخر لا يمكنه أن يراك ولكنه يستطيع سماع أسلوبك ونغمة صوتك عبر الهاتف!

نصيحة # 22

اعتذر؛ فلست دائمًا على صواب.

اعتذر:

أنا اسف.

أعتذر.

من فضلك سامحني.

اسف، إنني جرحتك.

أستميحك عذرًا.

أنا آسف بشدة.

عبر عن ندمك:

أتمنى لو لم أقل ذلك.

أشعر بالأسف لذلك.

أنا نادم على ما فعلت.

لو كان الأمر بيدي لفعلتها بشكل مختلف.

أنا نادم على أنني جرحتك.

ما كان يجب أن أقول ذلك.

تحمل مسئولية أفعالك:

أنا المسئول؛ إنها غلطتي تمامًا.

لقد بالغت في رد فعلي.

لم أنتبه.

لقد اتخذت قرارًا خاطئًا.

كنت أتخذ موقفًا دفاعيًا.

لم أكن حريصًا بما فيه الكفاية.

صادق على أفعال الآخرين:

أنت على صواب.

أنت لم تخطئ في شيء.

ليست هذه غلطتك.

لديك الحق في أن تستاء.

لو كنت مكانك كنت سأشعر بالاستياء.

لا يتوقع منك أحد أن تكون كاملاً. الجميع يخطئ؛ لذا اعترف بأخطائك عند ارتكابك لها. لا تهم الطريقة التي تعترف بها بأخطائك طالما كنت تعنيها بصدق.

اعتذر عندما يكون من اللائق أن تفعل، فلست دائمًا على صواب.

نصيحة # 23

إنه سهل الاستعمال ولكنه قد يتسبب في خسارتك؛ استخدم الهاتف لمصلحتك.

من المفيد دائمًا أن تلتقي بشخص ما وجهًا لوجه إذ تعد تلك الطريقة أكثر أساليب الاتصال ذاتية ومباشرة. اغتنم الفرص لإجراء المقابلات وجهًا لوجه، قابل العملاء في مكاتبهم، أو ناقش المشكلات شخصيًا مع الاخرين. ولكن عندما تزيد المسافة من صعوبة الأمر أو تحد قيود الوقت من خياراتك، فإن أفضل ما تقوم به بعد المحادثة وجهًا لوجه هو التحدث عبر الهاتف.

تجري الكثير من محادثاتك المبدئية عبر الهاتف. قد لا يستطيع الشخص على الطرف الآخر رؤيتك، ولكنك سوف تترك انطباعا عن نفسك بناء على أسلوب حديثك وصوتك، لذلك فإن قدرتك على استخدام الهاتف بمهارة تلعب دورًا حاسمًا في نجاحك الإجمالي. تعلم كيف تستخدم الهاتف بكفاءة وسوف يصبح أحد أكثر أدوات عملك نفعًا.

قد يكون الوصول للأشخاص مباشرة صعبًا، وقد يتطلب الأمر إجراء عدة مكالمات قبل أن تتمكن من التحدث مع من تريد. يمكنك دائمًا أن تترك له رسالة، إلا أنه ليس هناك ما يضمن أنك ستتلقى ردًا عليها.

لا تيأس عندما تفشل في الوصول إلى شخص ما ولا تتحاشَ استخدام الهاتف، فكلما ازداد استعمالك له، ازدادت كفاءتك وراحتك عند استخدامه.

كن مستعدًّا لتلقي المكالمات على هاتفك منذ اللحظة التي تبدأ فيها في إرسال سيرتك الذاتية. تبدأ مقابلة العمل في الثانية التي تجيب فيها على الهاتف أنت أو بريدك الصوتي أو أي شخص غيرك.

ستتلقى استجابة إيجابية ممن تتصل بهم عندما تنتبه للآتي:

- **لابد أن يكون لديك دائمًا سببٌ محددٌ للاتصال**. لا تزعج شخصًا يعمل في وقت حرج للحاق بموعد نهائي إلا إذا كان هناك سببٌ مهم.
- **عرِّف نفسك**. اذكر اسمك الأول والأخير واسم الشركة التي تعمل بها حتى عندما تظن أنه سيتم التعرف عليك من صوتك.
- **اذكر الأسباب المحددة لاتصالك في بداية المحادثة**. يساعدك ذلك على الحفاظ على تركيزك ويساعد من تتصل به على تحديد حجم صلته بالموضوع الذي تتصل بشأنه.
- **اسأل إذا كان الوقت ملائمًا للحديث**. حدد أفضل الأوقات للتحدث، فقد يكون الوقت ملائمًا بالنسبة لك ولكنه ليس ملائمًا بالنسبة للطرف الآخر.
- **اجعل محادثتك قصيرة**. ركز على هدفك الأساسي وأنهِ المكالمة عندما تحقق ما انتويته؛ لا تضيع وقتك أو وقت الآخرين.
- **اترك رسالة مفصلة واضحة**. تحدث بوضوح وب – ب –ط – ء، وكرر اسمك ورقم هاتفك في بداية ونهاية رسالتك. ليس هناك ما يدعو للإحباط أكثر من الاضطرار لإعادة الاستماع للرسالة مرات ومرات في محاولة لفهمها أو لالتقاط رقم الهاتف لمعاودة الاتصال به.
- **اطلب ردًّا محددًا**. أخبر محدثك بما تنتظره منه. إذا كنت تحتاج لاستجابة، قم بإخبار محدثك عما تحتاج إليه ومتى تحتاجه.

ستتلقى استجابة إيجابية ممن يتصلون بك عندما تنتبه للآتي:

- **كن سريعًا في الرد على هاتفك.** أجب على هاتفك باستمرار وقم بضبط بريدك الصوتي للرد عند رنة الهاتف الثالثة.
- **عرِّف نفسك.** احرص على أن تذكر اسمك واسم الشركة التي تعمل بها عند إلقائك التحية عبر الهاتف.
- **اجعل رسالة التحية المسجلة على بريدك الصوتي قصيرة.** اذكر اسمك الأول واسم الشركة التي تعمل بها، والوقت الذي يمكن لمن يتصل بك أن يتوقع منك معاودة الاتصال به، وإذا لم تكن تنوي معاودة الاتصال، لا تقل إنك ستفعل.
- **جدد رسالة التحية المسجلة على بريدك الصوتي.** إن سماعك تقول «إجازة سعيدة» في وقت الإجازات أمر لطيف، ولكن إذا استمر بعدها فإنه يتحول إلى أمر مثير للأعصاب، وكذلك يعد من الإساءة إعلام من يتصل بك أنك في إجازة بعد عودتك منها بفترة طويلة.
- **إذا كنت ممن يغيرون رسالة التحية الخاصة بهم يوميًا، قم بتغييرها يوميًا.** من الحماقة أن يسمع شخص ما جدول أعمالك لشهر سبتمبر في الأسبوع الثالث من شهر أكتوبر. تبعث رسالة التحية البالية برسالة صامتة مفادها إما أنك غارق في العمل وشديد الانشغال إلى حد أنك لا تجد الوقت لتغييرها، وإما أنك شديد الإهمال إلى الحد الذي يجعلك لا تتذكر أن تغيرها.
- **امنح الشخص على الطرف الآخر من المحادثة انتباهك الكامل.** كل ما تفعله قد يكون مسموعًا. إذا كنت لا تستطيع التوقف عن الطباعة أو الكتابة أو التحدث مع شخص آخر، عليك الإقرار بأن الوقت ليس ملائمًا للحديث.

طرق إضافية لترك انطباع جيد عبر الهاتف:

- إذا طلبت من شخص الانتظار على الهاتف، اضغط زر الانتظار؛ لا تغطي سماعة الهاتف بيدك أو تتركه وتمضي.
- اختصر من الوقت الذي تترك فيه شخصًا منتظرًا؛ ارجع إليه بعد ثلاثين ثانية واشكره على الانتظار.

- المدة المثالية قبل معاودة الاتصال بشخص ما، هي يوم عمل واحد؛ لذا كن سريعًا في رد المكالماتِ.
- تخلَّص من الضوضاء والمشتتات؛ اخفض من صوت جهاز الكمبيوتر أو الموسيقى أو أي عوامل أخرى للتشويش.
- لا تأكل أو تمضغ العلكة أو تدخن وأنت تتحدث على الهاتف.
- أنصت بانتباه ولا تقاطع.
- تحدث في سماعة الهاتف مباشرة.
- إذا لم يكن لديك سبب وجيه لإجراء مكالمة فلا تجرها.

نصيحة # 24

البريد الإلكتروني يهم في العمل؛ لا تترك أثرًا للبريد الإلكتروني السيئ.

إن المظهر الذي تعكسه مهم سواء كان وجهًا لوجه أم عبر الهاتف أم من خلال الورق أم إلكترونيًّا. اقض وقتك وأنت في العمل تؤدي عملك؛ لا تتصفح الإنترنت أو ترسل بالبريد الإلكتروني للأصدقاء وأفراد العائلة. ثمة فرصة كبيرة أن تكون الشركة التي تعمل بها تخضع البريد الإلكتروني للمراقبة، ويعني ذلك أن كل البريد الإلكتروني الذي ترسله أو تستقبله وكل موقع على شبكة الإنترنت تقوم بزيارته سوف يتتبع ويكتشف. لا تخاطر بعملك أو بسمعتك واتبع القواعد الأساسية لآداب البريد الإلكتروني.

بعض الاحتياطات:

- **لا تختبئ خلف البريد الإلكتروني**. ليس البريد الإلكتروني دائمًا هو أفضل أدوات الاتصال. انتبه إذا كنت تستخدم البريد الإلكتروني لتتجنب المكالمات الهاتفية أو المقابلات. قد تكون الرسائل الإلكترونية وسيلة غير شخصية للاتصال؛ لذا وازن بين استخدامك لها وبين استخدامك لغيرها من قنوات الاتصال.

- **احتفظ بعنوان المرسل إليه للنهاية**. لا تكتب العنوان المرسل إليه البريد الإلكتروني حتى تكون مستعدًّا لإرساله، سوف يحميك ذلك من إرساله بطريق الخطأ قبل أن تنتهي من كتابته.

- **قم بحفظ رسائلك الإلكترونية**. قد تريد مستقبلاً الرجوع للمعلومات الموجودة بها.

- **فكر جيدًا قبل أن تضغط مفتاح الإرسال.** لا تبعث برسالة إلكترونية وأنت مستاء، وإذا لم تكن متأكدًا من رغبتك في إرسالها فلا تفعل.
- **ابعث بنسخة مطبوعة:** عندما ترسل شيئًا ذا أهمية، أرسل معه نسخة مطبوعة عبر البريد أو لتسلم باليد.

لإضفاء الحماسة وخلق انطباع جيد:

- **غير الاسم الذي تستخدمه في عنوان بريدك الإلكتروني.** استخدم اسمًا مهنيًّا في بريدك الإلكتروني. قد يكون الاسم الذي دأبت على استخدامه ملائمًا للتواصل مع أصدقائك، ولكن وضع لقب أو اسم مستعار غير رسمي في سيرتك الذاتية لن يساعدك في خلق المظهر الذي تحبه أثناء البحث عن وظيفة، بل قد يضر به.
- **كن متحفظًا في بريدك الإلكتروني.** لا يوجد بريد إلكتروني شخصي. إذا كنت ستتحرج من رؤية شخص آخر له فلا ترسله.
- **ابدأ وانته بالتحية.** مثلما لن تبدأ اتصالاً هاتفيًّا بدون أن تلقي السلام أو أن تنهيه بدون أن تلقي التحية، فكذلك فافعل في بريدك الإلكتروني.
- **انتبه لطريقة الكتابة.** فعلى سبيل المثال إذا كنت تكتب بالإنجليزية فلا تكتب الكلمات بحروف كبيرة؛ لأن ذلك يعني أنك تصرخ في الشخص الذي ترسل له البريد الإلكتروني. كذلك لا تكتب باستخدام الحروف الصغيرة طوال الوقت؛ لأن ذلك يعني أنك تهمس وسيترك انطباعًا بأنك شديد الخجل. أما إذا كنت تكتب بالعربية، فلتنتبه لقواعد الإملاء والهمزات.
- **راجع قبل الإرسال.** تحقق من عدم وجود أخطاء، وتأكد أن رسالتك تحمل معنى.
- **لا تبعث برسالة يفترض منك أن توصلها بنفسك.** لا تستخدم البريد الإلكتروني لأنه أسهل بالنسبة لك. عندما يكون الأمر شخصيًّا أو حساسًا بحيث يتعذر توصيله من خلال رسالة، قم بإبلاغ النبأ باستخدام الهاتف أو وجهًا لوجه.

لتتأكد أن بريدك الإلكتروني سوف يقرأ:

- **اجعله مختصرًا.** كلما كان البريد الإلكتروني قصيرًا، ازدادت فرص قراءته.
- **استخدم خانة الموضوع.** إذا لم يتضمن بريدك الإلكتروني موضوعًا، قد لا يقرأ مطلقًا.

- **اكتب بوضوح في خانة الموضوع.** لابد أن يذكر سطر الموضوع الغرض من البريد الإلكتروني، أي مواعيد نهائية، وأي فعل مطلوب. على سبيل المثال: طلب لترشيحات الموظفين يسلم بحلول الأول من يونيه.
- **كن موجزًا.** اذكر الغرض من رسالتك بوضوح ثم التزم به.

لتزيد من فرصتك في تلقي استجابة سريعة:

- **قم بإعلام المستقبل عندما ترسل ملحقًا مع الرسالة.** على الرغم من أن ذلك سيكون ظاهرًا للعيان، اعمل على ذكر الملحق في سياق رسالتك الإلكترونية وإلا قد يتم التغاضي عنه.
- **اتصل عندما ترسل بريدًا إلكترونيًا مرتبطًا بتوقيت معين.** لا تعتمد على البريد الإلكتروني. إذا أردت أن تتأكد أن رسالة ما ستقرأ، فاتصل بمستقبلها واطلب منه البحث عنها.
- **احرص على تضمين بياناتك في الرسالة.** اجعل الاتصال بك سهلًا على الآخرين. استعمل توقيعًا يحمل اسمك واسم الشركة ورقم الهاتف. ويعد ذكر عنوانك البريدي العادي أمرًا اختياريًا.
- **كن محددًا.** أخبر قارئك بما عليه فعله. إذا كنت تحتاج لرد بحلول ظهر يوم الخميس، فقل ذلك. إذا كنت تطلب عقد اجتماع، فحدد الوقت الذي تحتاج فيه إلى رد. إذا كنت ترسل بيانات ولا تحتاج لرد، اجعل ذلك معلومًا لقارئك.
- **أشر إلى ما سبق إرساله من البريد الإلكتروني.** إذا كنت ترد على بريد سابق، فقم بالإشارة إليه في سطر الموضوع.

لإرسال بريد إلكتروني ذي طابع مهني:

- **استخدم مصحح الإملاء.** تنعكس الأخطاء عليك بشكل سلبي. استخدم مصحح الإملاء ولكن لا تعتمد عليه اعتمادًا كليًا إذ قد يتجاوز عن بعض الكلمات.
- **استخدم جملاً كاملة.** لا تستخدم الطرق المختصرة؛ فليس من المقبول أن ترسل بكلمة «حسنًا» كرد.

- **استخدم علامات الترقيم السليمة**. استخدم علامات الترقيم في بريدك الإلكتروني كما قد تستخدمها في أي مستند آخر.
- **اكتب الكلمات كاملة**. لا تختصر الكلمات بل اكتبها كاملة.
- **التزم باستخدام الكلمات**. لا تستخدم الرسوم أو الوجوه التعبيرية أو الأيقونات.
- **استخدم لغة ذات طابع مهني**. لا تستخدم اللغة العامية أو المبهمة أو البذيئة.
- **ابدأ مستندًا جديدًا**. لا تستمر في الرد على بريد إلكتروني يمضي جيئة وذهابًا منذ شهور. أفضل شيء هو أن تبدأ مستندًا جديدًا في كل مرة، أو بعد الدورة الثانية أو الثالثة من إرسال البريد الإلكتروني جيئة وذهابًا على الأقل.
- **تجنب استخدام خيارات الكتابة المبهرجة**. اجعل شكل كتابتك بسيطًا إذا استخدمت أدوات الكتابة؛ تجنب أن تكون رسالتك الإلكترونية ملونة أكثر من اللازم أو تحتوي على ما يشتت الانتباه.

كن مراعيًا للآخرين:

- **لا ترسل نكاتًا أو رسائل متسلسلة**. لدينا جميعًا الكثيرُ من البريد الإلكتروني بالفعل، فلا تزد من ذلك الحمل.
- **كن مهذبًا**. قل من فضلك وشكرًا عندما تطلب شيئا أو عندما **يفعل شخص ما** شيئًا لطيفًا من أجلك.
- **لا تنتقد البريد الإلكتروني الخاص بشخص ما**. لا توجد حاجة إلى الإشارة إلى الأغلاط والأخطاء التي تكتشفها في مستند شخص آخر.
- **قلل من عدد الملحقات**. إن الملحقات تحمل الفيروسات، لذا عليك أن تنتبه لما تفتحه أو ترسله من بريد إلكتروني.
- **استفسر عن السياسات**. لا تسمح بعض الشركات للموظفين بفتح الملحقات. يجب أن تتعرف على السياسات الخاصة بالشركات قبل أن تبدأ في إرسال واستقبال الرسائل الإلكترونية.

نصيحة # 25

قل ما تعني واعنِ ما تقول.

قل ما تعني واعنِ ما تقول؛ لا تتفوه بما لا تعني أن تقوله.

عندما تقول شيئًا، يجب أن تعنيه؛ لا تدع الخوف يقف في طريقك.

لا تقل ما تعتقد أنك يجب أن تقوله؛ قل ما تعنيه.

من السهل التعامل مع الحقيقة؛ الأكاذيب هي ما يقف في طريقك.

عندما تقول ما يريد شخص ما أن تقوله، فأنت لا تقول ما تريده أنت.

يسألك الناس عن رأيك ليستمعوا إليه، لذا قل ما تحتاج لقوله.

لا تخبرني عن خططك إذا لم تكن تنوي متابعتها.

إذا اقترفت خطأً، فاعترف به؛ لأنه من المسموح أن أسمع بالأمر منك.

في اللحظة التي تغادر فيها الكلمات فمك لن تتمكن من استعادتها، فالكلمات تمضي في اتجاه واحد.

انتبه لطريقة استخدامك للكلمات؛ قل ما تعني واعن ما تقول.

هل ترى أنك تتواصل مع الآخرين بوضوح؟ يستطيع معظم الناس تحسين اتصالهم مع الآخرين، ولكنهم يظنون أنهم يتواصلون بالفعل تواصلاً فعالاً. هل تظن أنك تقول ما تعني وتعني ما تقول؟ فلتنظر بنفسك:

- هل يحدث أنك تزين الحقيقة لتتجنب جرح شخص ما؟

إذا كنت تفعل ذلك، سينتهي بك الأمر إلى جرح الآخرين عند اكتشافهم لما فعلت، فتزيين الحقيقة مساو للكذب.

- هل يحدث أنك تخبر الآخرين بما يودون سماعه؟

عندما يسألك الناس سؤالاً، فإنهم يريدون سماع رأيك أنت. عندما تحجب الحقيقة، فأنت لست صادقًا.

- هل يحدث أنك تقول نعم بدلًا من لا أو تقول لا بدلًا من نعم لتتجنب إغضاب شخص ما؟

إذا كنت تفعل ذلك، فغالب الظن أنك ستغضب من نفسك عندما تجد أنك تفعل أمرًا لا تحبذ أن تفعله. عندما تقول أي شيء بخلاف الحقيقة، فأنت تكذب.

- هل يحدث أنك تحكي جزءًا من الرواية فقط؟

قد تعتقد أن إغفال بعض الحقائق يسهل الأمر على مستمعك، أو ربما تود أن تحمي شخصًا من الغضب أو أن تحول بينك وبين أن تبدو صورتك سيئة. مهما كان السبب، عندما تحكي جزءًا فقط من الرواية، فأنت لا تقول الحقيقة.

- هل يحدث أنك تقول إنك ستفعل شيئًا ولكنك لا تتابعه بعد ذلك؟

عندما تقول إنك ستفعل شيئًا، يفترض الآخرون أنك ستفعله. ربما كنت تعني «إذا سمح الوقت»؛ وربما كنت تعني « سوف أحاول»، ولكن إذا كان ما عنيته يخالف ما قلته فإنك تكون قد كذبت.

ليس من اللازم أن يكون التواصل أمرا معقدا. قل الحقيقة ولا تزينها أو تخفف من وقعها أو تغطيها. قل ما تعني واعن ما تقول!

نصيحة # 26

أعط دفعة لمهاراتك في العرض.

كانت ابنتي الكبرى ستيفاني تختار الصفوف الدراسية التي ستلتحق بها في النصف الثاني من العام الدراسي، وعندما اقترحت عليها أن تلتحق بصف الخطابة، قاومت الاقتراح وقالت: « أنا لا أحب إلقاء الخطب وأتوتر عندما أضطر للتحدث علنًا أمام الناس. يحمر وجهي ويشعرني ذلك بالخجل».

حاولت أن أقنعها بالالتحاق بذلك الصف الدراسي وأكدت لها أنه سيساعدها على التخفيف من توترها، إلا أنني لم أستطع أن أعدها أن وجهها سيتوقف تمامًا عن الاحمرار.

، لكنني قلت لها إن التمرين والثقة اللذين سيوفرهما لها الالتحاق بالصف ...عملان على التخفيف من درجة الاحمرار. وبعد تردد، قررت ستيفاني الالتحاق بالفصل، وقد قالت بعدها إنها كانت سعيدة بقرارها على الرغم من أنها استغرقت وقتًا لتخبرني بذلك.

قليلة هي الأشياء التي تولد قلقًا مماثلاً للقلق الناجم عن التحدث أمام الآخرين. وتعد الرهبة من الإحراج هي أحد أكثر أسباب ذلك شيوعًا، إلا أن الاستسلام لذلك الخوف خطأ كبير لأن هناك القليل من الأشياء التي تمثل أهمية لمستقبلك المهني مثل قدرتك على توصيل معارفك وخواطرك وأفكارك.

سيطلب منك عرض المعلومات عددًا لا يحصى من المرات خلال حياتك المهنية. في بعض الأحيان ستقوم بعرض المعلومات في مكتبك أمام شخص أو اثنين فحسب أو في اجتماع مع ثلاثة أو أربعة أشخاص أو أكثر، وفي مناسبات أخرى قد يطلب منك أن تقوم بالعرض أمام جماعة كبيرة. وسواء كنت تستجيب لطلب مفاجئ أو تقدم عرضًا خططت له من قبل، ستود أن تقدم عرضًا فعالاً.

لقد اكتشفت أن القيام بما تخشاه يساعدك على التخلص من خوفك. إذا كنت تخشي العرض أو التحدث أمام جماعة من الناس (وهو حال معظم الناس)، قد لا تتمكن من التخلص من خوفك تمامًا، ولكنني أستطيع أن أؤكد لك أنك ستصبح أكثر ارتياحًا إذا قمت بالتحضير مسبقًا وتدربت كلما سنحت لك الفرصة.

للتوتر حسناته، إذ ليس بوسعك أن تتجاهل الأعراض البدنية التي تنتابك، لذا قم بما في وسعك للتخلص منها.. تدرب وتحضر! يقول بعض الرياضيين والفنانين المحببين إليك إنهم يتوترون كذلك، وغالبًا ما يكون ذلك قبل القيام بعروضهم، إلا أن ذلك لا يمنعهم من أداء العروض، بل يساعدهم على الاستعداد لها.

عشر طرق لمساعدتك على إعطاء دفعة لمهاراتك في العرض:

1. **حدد أهدافك**. لماذا طلب منك أن تقدم عرضًا؟ وماذا تحتاج أن تحقق؟
2. **اعرف موضوعك**. عليك أن تصبح خبيرًا؛ قم بجمع ما تقدر عليه من معلومات عن الموضوع الذي ستتحدث فيه.

3. **اعرف جمهورك**. عليك أن تكتشف ممن سيتكون الحضور وتحاول أن تعرف كل ما تستطيعه عنهم؛ ماذا يريدون ويحتاجون للحصول عليه من عرضك؟

4. **حدد رسالتك**. تجنب المعلومات الزائدة عن الحد؛ حدد أهم النقاط بالنسبة لك، وتخير أفضل المعلومات التي تدعمها. تخلص من التفاهات والتزم بالمعلومات الأكثر حسمًا وصلة بالموضوع.

5. **رتب أفكارك**. للعرض الفعال مقدمة (أخبرهم بما تخطط لإخبارهم به)، ووسط (أخبرهم بما تحتاج أن تخبرهم به)، وخاتمة (أخبرهم بما قد أخبرتهم به بالفعل).

6. **أقم الدليل على رسالتك**. يقع حمل البرهان على عاتقك. تحقق من صحة ما تذكره من حقائق وبيانات واعمل على إثبات أي نقطة تثيرها. ادعم رسالتك بأن تختار لها وتضّمنها الدراسات المختلفة والاستبيانات والإحصاءات والروايات والأمثلة أو أي معلومات أخرى ذات صلة.

7. **استخدم الوسائل البصرية**. بينما تخبر جمهورك بما تود قوله لهم أرهم المعلومات كذلك إذ يلاقي معظم الناس صعوبة في الإنصات لفترات طويلة من الزمن. تضيف الوسائل البصرية تنوعًا وتجعل عرضك أكثر تشويقًا، ولكن لا تعتمد اعتمادًا كليًا على «الباور بوينت» وغيره من الوسائط البصرية، ولتكن لديك دائما خطة بديلة إذا واجهت صعوبات مع المعدات.

8. **تحضر مسبقًا**. إن التدريب والتحضير هما المفتاحان للتخفيف من حدة التوتر والقلق. تدرب أمام الآخرين، وأمام المرآة، أو عندما تكون وحيدًا في غرفتك أو سيارتك. إياك أن تحفظ حديثك أو أن تقرأ عرضك بأكمله كلمة بكلمة من ورقة، بل جهز ملاحظات قصيرة مكتوبة على بطاقات ملاحظات مرقمة عوضًا عن ذلك.

9. **اجذب انتباه جمهورك**. شجع على طرح الأسئلة وأجب عنها، واحرص باستمرار على التحدث إلى جمهورك مباشرة. اعقد اتصالاً بصريًا مع

جمهورك وابتسم وقف منتصبًا واحتفظ بيديك خارج جيوبك لتتمكن من استعمالهما في أثناء حديثك. عندما تشعر بالراحة، سيرتاح جمهورك بدوره، فإنهم يريدون لك النجاح.

10. **انته في الوقت المحدد**. إذا كان يفترض لعرضك أن ينتهي في الساعة العاشرة صباحًا، عليك أن تنهيه في ذلك الوقت. يتوقع منك جمهورك أن تتوقف في الدقيقة المقرر لك فيها ذلك، إلا إذا حصلت على إذن لتستمر أو هيأت جمهورك مسبقًا لإمكانية ذلك. وإذا لم تتوقف في الوقت المحدد، فإن جمهورك سوف يفعل؛ سيقطعون الاتصال بينك وبينهم ويتوقفون عن الاستماع إليك.

نصيحة # 27

من *فضلك وأشكرك*: كلمات فعالة.

بإمكانك استعمالها *وقتما* تحب.

بإمكانك استعمالها *أينما* تحب.

بإمكانك استعمالها عندما *تريد* شيئًا.

بإمكانك استعمالها عندما *تحصل* على شيء.

يمكنك استعمالها مع أي شخص.

يمكنك مشاركتها مع الجميع.

سوف تعطي الآخرين *شعورًا* جيدًا.

سوف تعينك على الظهور *بمظهر* جيد.

سوف تبدو أكثر لطفًا عندما تستخدمها.

سوف تعزز من علاقاتك.

سوف تُحسِّن من صورتك.

سوف تعينك على كسب تعاون الآخرين.

سوف ترفع من روحك المعنوية.

سوف تجعل منك شخصًا متواضعًا.

سوف تساعدك.

غير قابلة للشراء.

غير قابلة للبيع.

لا يبطل استعمالها قط.

لا يصيبها القدم مطلقًا.

ما هي؟

إنها كلمات شديدة الفاعلية: من فضلك وأشكرك، وإليك يرجع الأمر في أن تستخدمها أو لا.

نصيحة # 28

توسع في حصيلة مفرداتك اللغوية.

هل حدث يومًا أن توقفت عن الكلام لبعض الوقت، لتسعى جاهدًا إلى توصيل فكرة، أو لتبحث عن المفردات الملائمة لتستخدمها؟ هل سبق لك أن واجهت صعوبة في فهم ما يستخدمه الآخرون من مفردات؟ من الجلي أن القدرة على التعبير عن فكرة ما وتوصيلها بوضوح مهمة لجميع أوجه حياتك، ذلك أن عدم القدرة على التوصيل بفاعلية ينجم عنه تعطل الاتصال وسوء الفهم والأخطاء التي تكلف كثيرا، ولذلك تلعب مهارات الاتصال دورًا حاسمًا في نجاحك المهني.

يؤثر عمق واتساع حصيلة مفرداتك في قدرتك على الاتصال بفاعلية. فعلى الرغم من أن معظم الناجحين مهنيًا يتمتعون بمهارات معجمية متقدمة، لم يعمل معظم حديثي التخرج بجد على تطوير حصيلتهم اللغوية منذ مرحلة الدراسة الثانوية – على حد قول جريج راجلاند نائب رئيس برنامج التسويق من أجل زيادة الحصيلة اللغوية للمسئولين.

يعمل راجلاند من خلال ورش العمل التي ينظمها على تشجيع الحضور على إحياء اهتمامهم ومعرفتهم بالمفردات الجديدة، وينصحهم بالاحتفاظ بسجل للمفردات يدون فيه الشخص الكلمات الجديدة وطريقة استخدامها وقتما يسمعها. سوف يساعدك ذلك على استيعاب السياق الذي تستخدم فيه تلك الكلمات في أثناء العمل، كما سيفيدك فهم واستخدام المفردات ذاتها التي يستخدمها زملاؤك في العمل.

لا تحاول التأثير في الآخرين عن طريق استخدام المفردات الرنانة التي تعجز عن نطقها أو فهمها؛ فأنت لا تريد أن تبدو كمن لا يفهم ما يتحدث عنه أو أن تبدو مصطنعًا. عندما تتوسع في مفرداتك، فإنك تتوسع في معارفك. انتبه لما تقرؤه أو تسمعه من كلمات جديدة، فالناس يحكمون عليك من خلال ما تستخدمه من مفردات. ابن حصيلة مفرداتك وابن ثقتك مع كل كلمة.

نصيحة # 29

عليك أن تتقن فن الحوارات القصيرة

ابدأ محادثة

لست الوحيد الذي يشعر بالارتباك خلال المناسبات الاجتماعية. ليس من الممتع أن تقف وحيدًا بينما يتحدث الجميع ويستمتعون بوقتهم. إذا كنت تنتظر أن يشرع شخص ما في محادثتك، كفى انتظارًا وابدأ أنت بالحديث، وبينما تفعل ذلك سر مبتعدًا عن الزاوية. غادر مقعدك وابتعد عن الحائط، وستجد الأمر أسهل مما تظن.

اعمل على راحة الآخرين

إذا أردت أن يستمتع الآخرون بالتحدث معك، عليك أن تشعرهم بالراحة إلى الوجود بقربك. إذا كنت في مناسبة ورأيت شخصًا واقفًا أو جالسًا وحده، تقدم إليه وعرفه بنفسك ثم ادعه للجلوس معك سواء كان رجلاً أو امرأة. صافح من تقابلهم وقم بتعريفهم إلى من لا يعرفونهم من الأشخاص. اعمل على راحة الآخرين وستصبح من المرحب بهم أينما تذهب.

اطرح الأسئلة

ليس عليك أن تلقي نكاتًا مضحكة، أو أن تحكي قصصا مشوقة، أو أن تكثر من الحديث عن أي شيء. عندما تفتح فمك للحديث، اطرح سؤالاً مفتوحًا وراقب المحادثة وهي تتطور. يعد سؤال مثل: «كيف دخلت هذا

المجال من العمل؟» سؤالاً مفتوحًا ومن شأنه معاونة الآخرين على البوح لك، وهو أفضل من أن تسأل سؤالاً مثل: «هل تحب العمل هنا؟» لأن الشخص قد يجيب بنعم أو بلا فقط وعندها تتوقف المحادثة.

قُدِ المحادثة

وجه المحادثة بعيدًا عن العلاقات والسياسة والدين والدخل واعتلال الصحة، وقدها نحو موضوعات الحوارات القصيرة الآمنة مثل الطقس والرياضة والأحداث الجارية والاتجاهات الحديثة في الصناعة أو أخبارها والهوايات والأفلام، فكل تلك الموضوعات من شأنها أن توفر لك نقطة انطلاق لمحادثة جيدة.

أنصت بانتباه

كن مستمعًا جيدًا وانتبه لما يقال. تذكر الأسماء وانظر مباشرة في عين محدثك. [لا تزغ بعينيك أو تتحول لمحادثة أخرى]. عندما تنصت بانتباه، فإنك تعطي للآخرين انطباعًا أنك تهتم دون أن تخبرهم بذلك. حاول الاحتفاظ بإيجابية الحديث.

هناك العديد من الأشياء التي تستحق الشكوى؛ هناك اضطرابات وكوارث طبيعية في العالم، وهناك أمراض لا علاج لها، وهناك قدر ضئيل من الفرص الثانية، وهناك تحديات في العلاقات الشخصية، كما قد يكون العمل مصدرًا للأسى؛ ومع ذلك فإن الحوارات القصيرة لا تصلح وقتًا للشكوى. يفترض بالحوار القصير أن يكون قصيرًا؛ لذا لا تضيع الوقت في محاولة حل المشكلات أو الجدال بشأن القضايا الخلافية، أو مناقشة هموم العالم. اجعل الحوار متفائلا وإيجابيًا، فمن المفروض أن تبقيه صغيرًا.

أظهر الاكتراث

لست بحاجة إلى الإكثار من الحديث ليعتبرك الآخرون مثيرًا للاهتمام. عندما تظهر الاهتمام بالآخرين، فإنهم بدورهم سيهتمون بك.

لا تقلق بشأن ما عليك قوله، فليس من المفروض أن تكون أنت محور الحديث. عندما تشجع الآخرين على التحدث، فإنك ترفع الضغط عنهم، وبالتالي فإنهم سوف يكونون وجهة نظر جيدة عنك.

صل المحادثة

أفضل المحادثات هي تلك التي تساهم في عقد أواصر الصلة بين شخصين مما يسمح بتكوين رابطة بينهما. إن اكتشافك أنك تتشارك ومحدثك إحدى المعارف، أو الهوايات، أو حب الحيوانات، أو غيرها من الأمور، سيعمل على خلق أرضية مشتركة بينكما، [إذ يمكن حتى لأبسط الأمور المشتركة] أن تصل شخصًا بآخر. ابحث عن الصلات وستتمكن من خلق روابط أقوى.

أبقها في حركة دائمة

فكر في المحادثة كمباراة. تخيل وجود كرة خفية تتحرك جيئة وذهابًا في أثناء المحادثة. ستكون الكرة بحوزتك عندما تبدأ المحادثة، ولكنك ستود أن تمررها سريعًا للطرف الآخر. عندما تكون الكرة معك، فإنه دورك لتتحدث، ولكن إياك والاحتفاظ بالكرة وقتًا طويلاً، فالفائز في اللعبة هو من يجيد التخلص من الكرة. إذا احتكرت الكرة، ستقلل من دافعية المباراة، وكلما تدربت، تحسنت طريقة لعبك. فقط تذكر أن تبقى الكرة (والمحادثة) في حركة دائمة.

نصيحة # 30

«اجلس ساكنًا» «قف منتصبًا!» انتبه للغة جسدك.

«اجلس ساكنًا.» «قف منتصبًا.» «انظر صوبي وأنا أحدثك.» لابد أنك قد استمعت لتعليقات مماثلة من قبل. قد يغضبك سماعها في وقتها، إلا أن ثمة سببًا قويًا يدفع البالغين الذين تعرفهم لإصدار تلك الأوامر. إنهم يرغبون في معاونتك

على الانتباه إلى لغة جسدك. منذ يوم ولادتك وأنت تتواصل مع الآخرين مستخدما جسدك؛ عندما كنت تبتسم كان والداك يعرفان أنك مسرور دون الحاجة إلى كلمات تعزز ذلك الاستنتاج.

وحتي بعدما صرت بالغًا، يستطيع الناس معرفة متي كنت سعيدًا، فكل ما تفعله يبعث برسالة للآخرين. عندما تكون متعجلًا تسرع في المشي؛ وعندما تكون مسترخيًا تبطئ. عندما تكون مهتمًّا تنتبه؛ وعندما لا يهمك الأمر تشيح بوجهك. عندما تشعر بالفخر تنتصب قامتك؛ وعندما تكون محبطًا يترهل كتفاك. بمجرد النظر إليك، يستطيع من لا يعرفك أن يخبر الكثير عنك. قد تحاول إخفاء مشاعرك، ولكن لغة جسدك تكشف الكثير.

بأي لغة يتحدث جسدك؟ تتحدث لغة جسدك بصوت عال وبوضوح للآخرين وقد تتعارض مع ما تقوله أحيانًا. عندما تتفوه بشيء وتوصل غيره بصريًّا، فإنك تربك الآخرين. سوف يبحث الناس عن طرق تمكنهم من فهم ما تحاول قوله في محاولة منهم لفهم الرسالة التي تريد توصيلها، وقد يرغبون في تصديق كلماتك (مقصدك)، ولكنهم سيتأثرون أكثر بأفعالك (استجابتك)، فنحن نلتقط ما نراه من أدلة بصرية، ونثق بما نراه أكثر مما نسمعه.

عندما تتعارض كلماتك ولغة جسدك، فإن الغلبة ستكون دائما لجسدك.

إذا قلت لصديق لك إنك لا تبالي بالانتظار ثم بدا عليك نفاد الصبر وأنت تنتظر، فإن صديقك سيظنك نافذ الصبر.

إذا قلت إنك مهتم بإحدى الوظائف ثم بدا عليك عدم الاكتراث خلال مقابلة العمل، فإن من يجري لك المقابلة سيظنك غير مهتم.

إذا قلت إنك لست متوترًا ثم بدا عليك قلق، فإن الناس سيتشككون في ثقتك بنفسك.

يعطي أقوياء الشكيمة الانطباع بأنهم أقوياء، ويعرفون كيف ينالون اهتمام الآخرين. إنهم يستخدمون وقفتهم وجلستهم وتعبيراتهم وإيماءاتهم وعيونهم

للتواصل بقوة وفعالية، وهؤلاء لم يولدوا كذلك، لقد عملوا بجهد وأتقنوا اللغة التي تتحدثها أجسادهم.

طرق فعالة لجذب انتباه الآخرين:

- قف واجلس وامش منتصبًا وثابتًا.
- ارفع رأسك عاليًا.
- انظر في عيون الآخرين مباشرة - تواصل ببصرك.
- تمهل.
- كن ساكنًا.
- سيطر على إيماءاتك.
- ابتسم.
- أمل رأسك.
- أومئ برأسك علامة على الموافقة.
- نوع تعبيراتك؛ أظهر سعادتك واهتمامك وتعاطفك مع الآخرين.

ليس عليك أن تشعر بالهدوء لتعكسه، ولا تحتاج أن تنتظر لسنوات عديدة قبل أن تتمكن من اكتساب الثقة التي تحتاجها. في المرة المقبلة التي تشعر فيها أنك لا تثق بنفسك، تصرف كما لو كنت واثقًا في قدراتك. يصدق الناس ما يرونه، فإذا أردت أن تصبح شخصًا قويًا وواثقًا استخدم لغة جسدك لتعاونك في ذلك، وسيصبح بوسعك أن تكون أي شخص تتمنى أن تكونه.

نصيحة # 31

إذا كان هناك ما لا تستطيع أن تقوله لشخص ما في وجهه، فلا تقله مطلقًا.

إن قدرتك على الانسجام مع الآخرين مهمة، وكذلك قدرتك على التكيف مع الأنماط المختلفة من البشر التي تقابلها.

قد يلعب عنصر العلاقات دورًا حاسما في أي وظيفة. إذا كانت لديك صداقات قوية وتشعر بالانتماء، فإن ذلك سوف يعزز إجمالي تجربتك العملية؛ أما إذا شعرت أنك منبوذ أو وحيد أو كانت لديك صراعات مع الآخرين، فإن ذلك من شأنه أن يحيل ذهابك للعمل يوميًا إلى مهمة بغيضة عليك أن تؤديها.

إذا كنت لم تعرف من قبل كيف تتعامل مع مثيري الشغب أو كيف تنسجم مع جماعة من الناس، ستجد أنك تواجه بعض الأمور ذاتها التي كانت تؤرقك في الماضي. ولكن إذا ضايقك شخص ما أو شوه سمعتك أو نشر عنك شائعات، ليس عليك أن تستجيب كما كنت تفعل من قبل؛ بل يمكنك أن تختار أسلوبًا جديدًا للرد.

ماذا ستفعل إذا تحول زميل لك في العمل إلى مصدر للإزعاج؟

ماذا ستفعل إذا وجدت شخصًا ينشر عنك الشائعات؟

إذا رأيت مشرفك الذي تعافه كثيرًا في مكان ما مع امرأة أخرى بخلاف زوجته، هل ستبقى صامتًا أم ستشي به لزملائك في العمل؟

إذا لم تكن تحتمل رائحة عطر ما بعد الحلاقة الذي يضعه زميلك في العمل أو الطريقة التي يتلمظ بها بشفتيه وهو يمضغ الطعام، هل ستخبره؟ هل ستخبر الآخرين عنه؟

إن ماكينة نشر الشائعات في المكتب نشطة وبحال جيدة؛ يتفشى القيل والقال في العمل تمامًا كما كان الحال في المدرسة، وليس من السهل تجاهله. يمكنك الانتباه إليه والتعلم منه، ولكن احذر الإضافة إليه. يمكن لنشر القيل والقال والشائعات عن الآخرين أن يدمر السمعة ويضر بالعلاقات. وغالبًا ما يكون قول شيء عنك أكثر ضررا من أن يقال شيء لك.

في المرة القادمة التي تهم فيها بقول شيء يجب ألا تقوله، أو إذا كان ما ستقوله سيجرح شخصًا آخر، أعد التفكير. إذا كان ما ستقوله عن شخص ما لا تستطيع أن تقوله له في وجهه، فلا تقله مطلقًا وستحظى بنوم أفضل.

احرص على بناء الثقة. إذا أسرّ إليك شخص ما بشيء، فاحتفظ به لنفسك.

كن مباشرًا. إذا كانت لديك مشكلة مع أحد الأشخاص، تحدث إليه مباشرة.

خاطب المصدر. إذا كان هناك من يتحدث عنك، لا تتحدث مع الآخرين عنه أو عما يقوله، اتجه مباشرة للشخص مصدر المشكلة.

تجنب نشر القيل والقال. لا تنشر الشائعات، كن عقبة الطريق التي تتوقف عندها الشائعات.

تحدث عن زملائك جيدًا. إذا أردت أن تقول شيئًا عن شخص ما، فكر في شيء إيجابي لتقوله.

الزم الصمت. إذا لم يكن لديك شيء لطيف لتقوله، لا تقل شيئًا على الإطلاق. لقد سبق لك أن سمعت ذلك، والآن حان الوقت لتطبقه في حياتك.

نصيحة # 32

ابعث دائمًا برسالة شكر.

هل سبق لك أن فكرت في نمط قراءتك لبريدك الإلكتروني؟ أي الرسائل تلقي بها دون تفكير في سلة المهملات، وأيها تضعه جانبًا لتقرأه في وقت لاحق؟ وأي الرسائل تقرؤها قبل غيرها؟ هل ما يحظى باهتمامك هو الفواتير أم المطالبات أم ما تتلقاه من رسائل شخصية؟

هل كنت تعرف أن معظم الناس، سواء أدركوا ذلك أم لا، يبدءون بفتح البريد الشخصي الذي يسلم إليهم باليد؟ نحن لا نتلقى بريدا شخصيًا كل يوم لذلك نميل إلى تقدير الأمر بشدة ساعة حدوثه.

في الغالب أنت تفضل أن تقول «شكرا» أو «عيد ميلاد سعيد» عبر البريد الإلكتروني؛ فعلى كل حال، تكون هذه الطريقة أرخص في السعر وأقل في استهلاك الوقت، إلا أن رسالتك الشخصية تصبح شخصية بصورة أقل عندما تبعث بها من خلال التحية الإلكترونية، فالبريد الإلكتروني ليس شخصيًّا بالقدر الكافي؛ ليس هناك مظروف لتفتحه أو بطاقة أو رسالة لتبرزها، كما أن هنالك فرصة ألا يُقرأ قط، أو أن تتم قراءته بعد اليوم المعني.

عندما يقوم شخص ما بشيء لطيف من أجلك، افعل شيئًا لطيفًا في المقابل؛ أظهر تقديرك. لا تعتمد على مكالمة، أو على بريد إلكتروني، أو على مقولة «بالمناسبة. . شكرًا» في المرة المقبلة التي ترى بها الشخص، بل ضع قلمك على الورقة واستخدم أكثر الطرق فعالية (وتأثيرًا في النفس) لتقل «شكرًا».

كلما ازداد انشغالك، كان من الصعب عليك أن تظل على اتصال مع الأهل والأصدقاء، فبدون التواصل اليومي الذي ينجم عن الحياة أو العمل أو الذهاب للمدرسة معًا، سوف يتعين عليك بذل الجهد لتبقى على اتصال. إن البريد الإلكتروني والمكالمات الهاتفية وسائل جيدة لتحقيق التواصل؛ ولكن عندما يتعلق الأمر بالمناسبات المميزة، اعمل على جعلها أكثر تميزًا بأن ترسل بطاقة أو هدية صغيرة.

احتفل بالمناسبات الخاصة بالأشخاص المهمين في حياتك، ولا تقصر فعل ذلك على فترة الإجـازات. ابعث ببطاقات أعياد الميلاد وأعياد الـزواج، وببطاقات التهنئة كذلك، وكلما تفعل ذلك سوف تسعد يومًا أحد الأشخاص.

أظهر مساندتك وسعادتك من أجل الآخرين. خذ من وقتك لتظهر تقديرك الشخصي لمن يتزوج أو ينجب طفلا أو يحصل على ترقية، وذلك من خلال إرسال بطاقة. كن موجودا من أجل الآخرين في السراء والضراء. ابعث ببطاقات التعاطف للأشخاص الحزانى، وببطاقات التشجيع للمرضى. فأنت لا تـدرك الأثـر الذي تتركه رسالة أو بطاقة في نفس متلقيها. يحتاج الناس للآخرين، وستصنع معرفة أنك تهتم فرقا كبيرًا.

إذا أردت أن يقوم الآخرون بأفعال لطيفة من أجلك، قم أنت بأفعال لطيفة مع الغير. ابق على اتصال وتذكر المناسبات المهمة في الحياة، وكلما قام شخص ما بفعل لطيف (ويتضمن ذلك عقد مقابلة لك) أظهر تقديرك وابعث برسالة شكر.

نصيحـة # 33

تذكر جيدًا: إياك واستخدام الكلمات النابية.

في طريقك لاجتماع مهم، تعلق في الزحام. تحاول الاتصال بمكتبك ولكنك تعجز عن ذلك لأن بطارية هاتفك المحمول فارغة، وعندما تصل في النهاية، تكتشف أن زميلك في العمل قد نسب لنفسه كل الفضل في المشروع الذي تشاطرتما العمل فيه.

تبحث عن الجداول الحسابية التي تحتاجها لإثبات مشاركتك، ولكنك لا تعثر عليها في أي مكان. وبينما تعبث في أوراقك وتتصفح ملفاتك، تطيح بفنجان القهوة الذي كنت تشرب منه. تتناثر القهوة في كل مكان: على سروالك وأوراقك، وتغطي مائدة غرفة الاجتماعات وأرضها. وعندما تلجأ إلى جهاز الكمبيوتر الخاص بك لتستخرج منه نسخة الجداول الحسابية، لا تجدها هناك.

نمر جميعًا بأيام تبدو كما لو كان كل ما فيها يسير بشكل خاطئ وبأوقات نضطر فيها للتعامل مع قدر من الضغط العصبي أكثر مما نستحق. عندما تكون وحيدًا في سيارتك، يمكنك الاستجابة للمواقف بأي طريقة تختارها. إذا فرغت بطارية هاتفك المحمول، بوسعك أن تلقي به بعيدًا، وبوسعك أن تسبه؛ لا يبالي أحد إذا فعلت ذلك. ولكن عندما تفقد هدوءك وأنت وسط الآخرين في العمل، سوف تفقد معه احترامهم لك.

عندما تبالغ في ردة فعلك، أو تستخدم الكلمات النابية، أو تندفع خارجًا من الغرفة، فإنك تجذب لنفسك انتباهًا سلبيًّا. قد يتحمل أفراد أسرتك وأصدقاؤك ثورات غضبك، ولكن رؤساءك وزملاءك في العمل وعملاءك لن يتحملوا ذلك.

أنت في الغالب على صواب إذا كنت تعتقد أن بعض الشتائم أسوأ من غيرها، إلا أنه لا توجد درجات من البذاءة في بيئة العمل؛ السباب سباب في كل الأحوال.

إياك والسباب. إياك وإهانة الاخرين. إياك وتشويه سمعتك. إياك وفقد السيطرة.

في المرة القادمة التي تكون فيها على وشك السماح لكلمة نابية بالإفلات من فمك، توقف والتقط أنفاسك وتذكر هذه النصيحة الغالية: إياك!

نصيحة # 34

أنصت للحديث.

حين تسمع تحتاج إلى أن تنصت.

حين تنصت تنتبه؛ وحين تنتبه تتوقف عن الحديث.

حين تتوقف عن الحديث تنجذب؛ وحين تنجذب تشعر بالارتباط بالموضوع.

حين تشعر بالارتباط بالموضوع تستثمر؛ وحين تستثمر ترى القيمة.

حين ترى القيمة تلتزم؛ وحين تلتزم تقرر.

حين تقرر تركز بحق؛ وحين تركز يمكنك أن تتعلم.

حين تتعلم تكتسب المعرفة؛ وحين تكتسب المعرفة ستنمو.

حين تنمو ستتحسن؛ وحين تتحسن يمكنك أن تتقدم.

حين تتقدم تتطور؛ وحين تتطور تنضج.

حين تنضج تبدأ في الملاحظة؛ وحين تلاحظ يمكنك أن ترى.

حين تتمكن من الرؤية تفهم، وحين تفهم تستوعب المفهوم.

حين تستوعب المفهوم يكون لديك اتصال.

حين يكون لديك اتصال يكون لديك تعاون.

حين يكون لديك تعاون يمكنك تحقيق أي شيء.

لذا أنصت!

حسّن مهارات الاستماع لديك بأن تتذكر أن تتوقف، وتنظر، وتنصت.

عندما يتحدث إليك شخص ما:

توقف عن كل ما تفعله، توقف عن الكلام، توقف لتسمع ما يقوله شخص آخر.

انظر صوب من يحدثك، أظهر الاكتراث لما يقول، انظر وشاهد وجهة نظر مختلفة.

أنصت وسوف تتعلم، **أنصت** وسوف **تفهم**، أنصت وسوف تسمع.



فلتكـن قائـــدًا

نصيحـة # 35

كن قائدًا بأن تكون مثلًا يحتذى به.

من يخطر على بالك عندما تفكر بأشخاص تعتبرهم من كبار القادة؟ هل تفكر في أشخاص معروفين يشغلون مناصب قيادية رفيعة في مجالات الأعمال أو الفنون أو الرياضة؟ هل تفكر بقادة عالميين أو سياسيين؟

يتطلع كثير من الناس إلى أولئك الذين يملكون الشهرة أو الثروة أو المكانة الاجتماعية ويفترضون أن تلك الأشياء هي ما يجعل من الشخص قائدا جيدًا، إلا أن تلك الأشياء أحيانا ما تخلق إحساسًا زائفًا بالقيادة، فالقائد الحقيقي لا ينجح بفضل السلطة أو السيطرة أو الثراء أو الشهرة، ولا يعتمد عليهم؛ وعلي الرغم من امتلاك الكثير من القادة الناجحين لتلك الأشياء، فإن العديد من غيرهم من القادة الناجحين أيضًا يفتقرون إليها.

لست بحاجة إلى أن تكون في موقع المسئولية لكي تكون قائدًا فعالًا. يكتسب القادة الفطريون الاحترام بفضل ما يفعلون لا بفضل من يكونون. وأفضل القادة هم من يكونون مثلًا يحتذى به.

فكر في القادة الذين أثروا في حياتك تأثيرا إيجابيًا. هل هناك مدرس متميز أو فرد من أفراد أسرتك أو جار أو صديق أو مثل أعلى آخر كان له الفضل في توجيهك للطريق القويم؟ فكر في من تحترمهم من الأشخاص، أو من تلجأ إليهم طالبًا المشورة. هل هناك من تتطلع إليه وتستمتع بالاستماع له، أو من يستمتع هو بالاستماع إليك؟ هل هناك من الأشخاص من يحفزك لتحاول أكثر، أو لتصبح أفضل، أو لتدخل في مخاطرة؟

ليس من الضروري أن يكون الأشخاص الذين بوسعهم قيادتك في دائرة الضوء. تأكد ألا تغض الطرف عن القادة الموجودين في حياتك – الأشخاص الذين أخذوا من وقتهم ليتحدثوا معك ويساعدوك.

هناك قادة مشهورون يقومون بأعمال عظيمة وينالون ما يستحقون من الثناء والمجد، وهناك كذلك قادة لا نقرأ أو نسمع عنهم إلا نادرًا أو مطلقًا، وقد لا ينالون مطلقًا ما يستحقون من الاعتراف والتقدير. يقودون بعض الناس بهدوء وصمت؛ إنهم يغيرون من الآخرين ويمدونهم بالإلهام لكي يتغيروا، وأولئك لا يعيشون حياة مذهلة، ولا يعتبرون أنفسهم من القادة العظام، بل قد لا يدركون أساسًا أنهم يصنعون فرقًا في حياة الآخرين، إنهم يقودون بفضل كونهم هم فحسب.

إذا كنت تعتقد أنك لازلت صغيرًا لكي تقود الآخرين، أعد التفكير. إن أفعالك تخبر الآخرين عمن وعما يهمك في الحياة، وقد تشجع كلماتك الآخرين وقد تثبط من عزيمتهم. أنت ترشد الآخرين وتؤثر فيهم يوميًّا سواء قصدت ذلك أم لا، فهل أنت القائد الذي تتمنى أن تكونه؟

أنت الذي تقرر ما تقوله، وأنت الذي تقرر ما تفعله. يعلو صوت الأفعال على الكلمات، فهل تتحدث أفعالك جيدًا عنك؟ عندما تقول إنك ستفعل شيئًا، هل تفعله بالفعل؟

قد يكون لكلماتك تأثير أكبر مما تظن – لذا فكر فيما تقول. إذا لم يكن لديك شيء لطيف لتقوله، فلا تقله. إذا كنت تخشي قول شيء قد تندم عليه فيما بعد، فلا تقله. إذا كان ما ستقوله سلبيًّا أو فيه نوع من الحكم على الآخرين أو نقدهم، فلا تقله.

عامل الناس كما تحب أن يعاملوك. اجتهد لتكن في أفضل حالاتك ولكي تستخرج أفضل ما عند الآخرين. عش وقد حياتك بهدف وبحرص وبقصد، وستدفع الآخرين ليكونوا مثلك. كن قائدًا بأن تكون مثلًا يُحتذى به.

نصيحة # 36

لا تكف عن التعلم.

ما إن يتحقق لك ما يتطلبه النجاح في الدراسة سوف يكون تعليمك الرسمي قد اكتمل، وعليك ساعتها أن تشعر بالفخر بنفسك وبما أنجزت من عمل. إذا كنت قد انتهيت من مرحلة الدراسة في الوقت الراهن، فبوسعك تنحية حقيبة ظهرك جانبًا والتوقف عن القلق بشأن التقديرات المدرسية. أنت لم تعد طالبًا، إلا أن تعليمك من نواح عديدة، سواء أدركت ذلك أم لا، لم يبدأ سوى الآن.

تستمر عملية التعلم مدى الحياة. ثمة أشياء عديدة لا يمكنك تعلمها داخل حجرة الدرس، ولاتزال بعض أهم دروس حياتك تنتظرك لتتعلمها.

لا يزال لديك الكثير من المواقف لتعيشها والعديد من الأشياء لتتعلمها. واصل مشوار تعليمك ولتصبح تلميذًا للحياة.

بينما تتغير حياتك سوف تتغير أنت معها. سيكون منحنى التعلم الخاص بك في أعلى حالاته كلما قمت بشيء جديد أو أحدثت تغييرًا هائلًا في حياتك. عندما ترحل بعيدًا عن المنزل أو إلى مدينة أخرى، ستزيد مسئوليتك واستقلاليتك، وإذا تزوجت وأنجبت أطفالًا، ستعرف المزيد عن نفسك وعن الآخرين. إذا أصبحت تلميذًا للحياة، ستتعلم شيئًا جديدًا كل يوم.

ولا تعني مواصلة تعليمك أن عليك الاستمرار في الذهاب إلى المدرسة أو الالتحاق بصفوف الدراسة الليلية، ولكن الأمر يعود إليك في أن تكتسب مهارات جديدة وتتوسع في معارفك. احرص على أن تكون مواكبًا للتوجهات الحديثة، واستغل الفرص لتضيف إلى أوراق اعتمادك. فكر في أن تتخصص في أحد المجالات التي تختارها، وحتي إذا لم تكن تعتبر نفسك تلميذًا جيدًا أو تهتم بالدراسة من قبل، قد تندهش عندما تكتشف قدر استمتاعك بالتعلم عندما تكون مهتمًّا بمادة معينة.

تعلم من أخطائك. ستكون بعض الدروس التي تتعلمها خفيفة الأثر وتراكمية، وسيكون بعضها الآخر مباشرا وعميقًا. ستتعلم عندما تنجح وعندما تفشل. لا تخش أن تخطئ أو تشعر بالإحراج عندما يحدث ذلك، واعترف لنفسك بالفضل في المحاولة. الجميع يخطئ، لذا فلتخطئ ولتتعلم من أخطائك، فتلك واحدة من أكثر طرق التعلم فعالية.

تعلم من الآخرين. ليس عليك أن تتعلم كل شيء بنفسك أو أن تتعلم عبر الطريق الصعب. توجد ثروة من المعلومات من حولك، ويوجد أشخاص أكثر مما تتصور يسعدهم أن يقدموا لك يد المساعدة. لا تترفع عن طلب المعونة أو النصيحة. إن طلبك للمساعدة يعد إطراء لمن تسأله ذلك ما دمت لم تختر الطريق السهل ولم تسأل إلا بعد أن قمت بالبحث بنفسك. وسع من دائرة معارفك لتتعلم من الآخرين. التحق بالمنظمات والمؤسسات العاملة في مجالك. تعلم مما تحضره من اجتماعات وممن تقابله من أشخاص، فكلما اتسعت شبكة علاقاتك وكلما طالت فترات تحدثك مع الآخرين، اكتسبت المزيد من المعرفة.

تعلم عن طريق اكتساب المعارف والمهارات الجديدة. اقرأ النشرات المتخصصة والكتب والصحف. كن على اطلاع بالتوجهات الصناعية الحديثة، وكن على دراية

بالمعلومات العامة المتوفرة عن شركتك والشركات المنافسة لها. لا تتوقف قط عن اكتساب المعرفة؛ فكلما ازدادت معارفك، أضفت القيمة على كل ما تقوم به.

تعلم بالممارسة. إن التجربة هي بالفعل أفضل معلم يكسبك التغلب على الخوف قوة، لذا واجه مخاوفك. توقف عن التفكير فيما تود أن تفعله وابدأ الآن في عمل شيء. كل مخاطرة تدخل فيها سوف تجعل منك شخصًا أقوى وأكثر حكمة وسوف تعلمك شيئًا جديدًا.

إن الحياة مدرسة للتعلم، فلتصبح تلميذًا للحياة. لديك الكثير لتتعلمه عن الحياة ومنها: إن فصل الدراسة مفتوح باستمرار، وثمة قدر من المعلومات أكثر مما أتيح من قبل. التزم بتعليمك المستمر، ولا تتوقف عن التعلم.

نصيحـة # 37

أنت لا تنال ما تريده، بل تنال ما تطلبه.

من المهم أن تفكر في مستقبلك وأن تحدد ما تود أن تفعله، فكلما ازداد تركيزك على هدف ما، ازدادت فرصتك في تحقيقه. بعض الأهداف شخصية جدًّا إلى حد أنك قد تختار الاحتفاظ بها لنفسك، إلا أنه من الصعب أن تحقق كل شيء بمفردك. كلما تحدثت عن أهدافك صارت أكثر واقعية، لذا لا تحتفظ بأحلامك لنفسك. إذا لم يعرف أحد بما تريد، فلن يتمكن أحد من مساعدتك.

استاءت جين بشدة عندما اكتشفت أن شخصا غيرها حصل على الترقية التي كانت تريدها إلى حد أنها تركت وظيفتها، وعندما سامت رئيس عملها إخطار الرحيل كانت تتمنى لو يتوسل إليها لتبقى في عملها، ولكنه لم يفعل. لم تحصل جين على الترقية التي كانت تريدها واضطرت لترك الوظيفة التي تحبها لأنها كانت قد عقدت الآمال على أمر لم تخبر به أحدا، بما في ذلك المدير الذي يتولى عملية التوظيف. لقد افترضت معرفة الاخرين بما تحتاجه وتريده. كيف كان بوسع أي شخص أن يدرك ما تريد وهي تحتفظ به لنفسها؟ هل كانت تتوقع من الاخرين أن يقرءوا أفكارها؟

ينشغل معظم الناس بالتعامل مع أمورهم الخاصة ومشكلاتهم مما لا يترك لهم وقتًا للقلق بشأن الآخرين. إذا أردت شيئا، لا تخف الحقيقة أو تلقِ بالتلميحات أو تتوقع من الآخرين أن يقرءوا أفكارك.

ارفع صوتك. لن يعرف أحد ما تريد إلا إذا أفصحت عنه. إذا كان هناك ما ترغب فيه، سواء كان علاوة، أو المزيد من المال، أو معروفا من أحد الأصدقاء،

تحدث عنه؛ لا تحتفظ به سرّا، وتتوقع من الآخرين معرفة ما تريده إلا إذا أخبرتهم أنت به. تحدث إلى من بيدهم صنع القرار – تحدث إلى أولئك الذين بوسعهم مساعدتك. لن يسمعك أحد إلا إذا رفعت صوتك. أخبر الآخرين عما تحتاجه واطلب منهم ما تريده.

كن محددًا. كن محددًا بشأن متطلباتك وتوقعاتك. لا تعتمد على الآخرين ليتحدثوا بالنيابة عنك. ليس بوسع الناس ملء الفراغات الناقصة. لن يفيدك أن تتمنى ما تريده إذا لم يعرف أحد بما تتمناه.

كن واقعيًا. لن يأخذك الناس بمحمل الجد إلا إذا كانت طلباتك معقولة وواقعية، فلا يمكن تحقيق الرغبات الخارجة عن المألوف. لا تطلب من شخص ما شيئًا مستحيلًا، ولتجعل تلبية ما تطلبه سهلة على الآخرين.

كن صريحًا. أعط رأيك إذا سئلت عنه. ليس عليك أن تتفق مع كل الآخرين، ولكن كن صريحًا بشأن وجهة نظرك بدون أن تكون مجادلًا أو مستبعدًا للآراء الأخرى. تحتاج لإجابة أفضل من «لا أعرف» أو «لا أبالي». من المسموح أن ترى الأمور من منظور مختلف ما دمت صريحًا بشأن ما تشعر به.

كن مسئولًا. يعود الأمر إليك لكي تحصل على ما تريده، لذا كن مسئولًا عن أفعالك وأقوالك.

كن مباشرًا. اطلب طلبات معقولة ولا تكن متطلبًا. حدد ما تريد ثم اتجه مباشرة إلى الشخص المخول له سلطة تلبية طلبك. سوف تكسب احترام الآخرين وتحسن موقفك معهم عندما تعرف ما تريد وتعلن عنه.

إن مستقبلك في يدك. دع الآخرين يعرفون ما تحتاجه. ليس هناك ما يضمن حصولك على ما تطلبه، ولكنك سوف تزيد من فرصك في الحصول عليه كلما أفصحت عنه.

نصيحة # 38

اتبع قلبك.

عندما حان الوقت لتختار كولين تخصصها الدراسي، لم تكن واثقة مما عليها فعله. كانت المواد الدراسية التي تستهويها هي تلك التي أخبرها الناس أنها لن تستفيد منها في سوق العمل.

وتحت ضغط العثور على وظيفة، أعلنت أنها ستتخصص في المحاسبة وذلك بعد نجاحها في صف المحاسبة الذي كانت قد التحقت به.

كانت تتساءل أحيانًا عما إذا كانت قد أخطأت، إلا أنها ألقت بمخاوفها جانبًا وتمسكت بقرارها. التحقت كولين بعد تخرجها بوظيفة في إحدى شركات المحاسبة الكبيرة. كانت وظيفتها تدر عليها دخلاً كبيرًا وكانت ناجحة، مما جعلها محل حسد أقرانها، إلا أنها ظلت غير راضية؛ فبالرغم من أنها كانت تبلي بلاء حسنًا في وظيفتها، إلا أنها لم تكن حقًّا تحب العمل بالمحاسبة.

كلما كانت تفصح عن إحباطها لأحد من أفراد عائلتها أو من أصدقائها، كانوا يقولون لها إنها ستكون مجنونة إذا تخلت عن تلك الوظيفة الرائعة وما توفره لها من مستقبل مهني باهر، وبدلاً من أن تتبع قلبها وتستمع لما تمليه عليها نفسها، عملت كولين بنصيحة الآخرين على فرض أنهم على علم بما هو أفضل لها.

وبعد أن قضت كولين سبع سنوات في وظيفة تعافها نفسها، بدأت صحتها البدنية والعاطفية في التراجع، وبدأت تعاني من نوبات قلق حادة، كما لم يعد بوسعها تجاهل الظروف التي تؤثر في صحتها وسعادتها. لم يتفق تعريف النجاح عند الآخرين مع مفهومها الشخصي عنه.

لقد استغرق الأمر منها وقتًا، إلا أنها عندما انتبهت في النهاية إلى ما يمليه عليها قلبها بدلاً من محفظة نقودها، استقالت من وظيفتها والتحقت بأخرى في شركة للعلاقات العامة، كما أنها عادت للدراسة، وبفضل ذلك تحسنت صحتها واستعادت راحة بالها.

كانت كولين تعرف طوال الوقت ما هو خير لها، إلا أنها عملت بنصيحة الآخرين بدلاً من أن تتبع قلبها. انظر داخلك لا خارجك لكي تعثر على إجابات لأسئلتك المهمة. لا أحد غيرك يعرف ما هو أفضل لك.

فكر جيدًا فيما يوجهه لك الآخرون من نصائح؛ وانتبه أكثر للنصيحة التي توجهها أنت لنفسك. استعمل عقلك ولكن لا تتجاهل ما تشعر به. في بعض الأحيان تجد نفسك تعرف الصواب فحسب، فثمة بعض المشاعر التي يصعب شرحها لاسيما للآخرين الذين يجدون صعوبة في الاستماع لأصوات قلوبهم.

عندما يخبرك عقلك وقلبك بشيئين مختلفين، فكر جيدا فيما لديك من خيارات. انظر للأمر من جميع جوانبه واحسب مخاطره ونتائجه. إذا كانت مشاعرك تفوق في قوتها ما تظنه صوابًا فلا تلق بالاً لعقلك واتبع قلبك.

نصيحـة # 39

اعمل ما تحب وأحبَّ ما تعمل.

سواء كنت تعمل بدوام كلي أو جزئي، فإنك سوف تقضي في العمل وقتًا أكثر مما تقضيه في أي مكان آخر. هل أنت مستعد لقضاء الجزء الأغلب من وقتك (وحياتك) وأنت تعمل بوظيفة تكرهها، أم تود قضاء وقتك في أداء وظيفة تستمتع بها؟

عندما تستمتع بعملك لن تشعر أنه عمل في الأساس. ستشعر وتعرف أنك تؤدي ما خلقت لتعمله. لا تقلق إذا لم تكن متأكدًا بعد بشأن ما خلقت لتعمله، فقد يستغرق الأمر وقتًا حتى تتمكن من اكتشافه.

انتبه. انتبه لأنشطتك سواء داخل العمل أو خارجه. لاحظ ما تفعله عندما تشعر أنك في قمة نشاطك وتركيزك. بأي المهام تستمتع أكثر وبأيها تستمتع أقل؟ هل بإمكانك استخلاص نمط تسير عليه طوال حياتك، أم هل تراك ترسخ لنفسك اهتمامات وعادات جديدة؟

اكتشف ما تهواه. إذا كان باستطاعتك قضاء وقتك في عمل أي شيء تريده، فماذا ستختار أن تفعل؟ إذا كان المال لا يمثل مشكلة لك فهل ستختلف إجابتك؟ إذا كان بحوزتك الكثير من الأموال بحيث تستطيع التبرع ببعضها، فمن ستعطيها له؟ فكر في اهتماماتك. ما هي أحب الأعمال إليك؟ أي المواد الدراسية تستحوذ على اهتمامك أكثر من غيرها؟ أي المواضيع تميل إلى التحدث فيها أو التفكير بها أو القراءة عنها؟ هل تمتلك موهبة أو مهارة ترغب في تنميتها؟ يمكن لإجابات تلك الأسئلة أن تساعد في إرشادك. ابدأ بتحديد ما تهتم به وتتحمس له أكثر من غيره، فاهتماماتك وحماستك هما المؤشر الذي سيرشدك لما تهواه.

ابحث عن معنى فيما تفعله. إذا كان الحصول على الراتب هو الشيء الوحيد الذي يحفزك لتنهض من السرير وتذهب إلى عملك كل يوم فأنت بحاجة لاكتشاف مغزى أكبر لعملك. مد بصرك إلى ما وراء نطاق الدخل المادي وابحث عن شيء يمكنك أن تقدمه. هل يمكن لزميل لك الاستفادة من مساعدتك؟ هل بوسعك أن تدفع عميلاً للابتسام؟ هل يمكنك إيجاد طريقة لتتحدى نفسك؟ كلما كان لعملك مغزى بالنسبة لك وللآخرين، شعرت بالرضا وأنت تؤديه.

افعل أكثر من أن تمر في عملك مرور الكرام. هل تصل للعمل كل يوم متحمسًا لإتقان عملك؟ إذا حضرت للعمل بجسدك وغبت عنه بمشاعرك، فأنت لم تحضر للعمل إطلاقًا، بل جسدك فقط هو الذي حضر. إذا كنت تمر مرور

الكرام وتبذل أقل قدر ممكن من الجهد، فلن يطول الوقت حتى تودع وظيفتك. يوجد الكثير من الأجساد المتاحة للتوظيف، ولكن هناك قدرًا يسيرًا جدًّا من الموظفين البارزين.

لا تدع وظيفتك تحدد هويتك. أنت لست وظيفتك، إلا أنك عندما تحب وظيفتك فإنها ستصبح جزءًا من كيانك. يفقد بعض الناس ذواتهم في عملهم، إلا أن العمل لا ينبغي أن يكون مهربًا من الحياة، بل يجب أن يكون جزءًا منها. من المهم أن يمنحك عملك شعورًا طيبًا، ولكن احرص على أن تستمد الشعور الطيب من أماكن أخرى كذلك. ابذل الجهد في العمل، ولكن عليك أن تبذل الجهد في علاقاتك وهواياتك بالمثل.

ليس المال كل شيء. بوسع المال أن يشتري لك العديد من الأشياء، ولكن ثمة شيئًا واحدًا مؤكدًا أنه لن يشتري لك المال السعادة. وقد جاء المال في دراسة ظهرت في دورية «الشخصية وعلم النفس الاجتماعي» التي تنشرها الجمعية الأمريكية لعلم النفس في قاع قائمة الاحتياجات النفسية التي تجلب السعادة والإشباع، وجاء تقدير الذات والكفاءة والشعور بالقرب من الآخرين على رأس القائمة.

يحب بعض الناس كل وظيفة يعملون بها، لا لأن كلاًّ منها مثالية، بل لأنهم يجدون الأوجه الجيدة في كل ما يقومون به. صحيح أن بعض الوظائف أفضل من الأخرى، ولكن لا توجد وظيفة من شأنها أن تجلب لك السعادة ما دمت تعيسًا. إذا كنت غير راض باستمرار ففكر في تغيير بعض الأشياء بداخلك قبل أن تبحث عن فرصة لتغيير وظيفتك من جديد. يمكنك أن تعثر على العمل الذي تحبه فقط عندما تكون مستعدًّا لذلك.

نصيحة # 40

يتطلب كل شيء وقتًا.

تمهل قليلا إذا كنت تتعجل الوصول إلى حيث تريد؛ فليس عليك أن تتحرك بسرعة كبيرة. بصفتك حديث التخرج فقد أمضيت وقتًا طويلاً في المدرسة وربما تحتاج الآن إلى فترة راحة. إذا كنت تعرف بالفعل ما ترغب في القيام به في حياتك فهذا أمر رائع - لتمض خلفه. ولكن إذا كانت الخيارات العديدة المتاحة أمامك تربكك ولست متأكدا من الوجهة التي ترغب في المضي بها، فلا تستسلم للضغط وتتخذ قرارًا متسرعًا.

عند استطلاع رأي بعض الأشخاص أثناء الإعداد لهذا الكتاب عما كانوا سيقومون به بشكل مختلف بعد تخرجهم إذا كانوا يملكون آنذاك المعرفة المتوافرة لديهم الآن، أجاب العديد منهم بأنهم كانوا سيتمهلون قليلاً. يعاني الخريجون من الضغط الشديد عليهم من أجل الاستقرار، والعثور على وظيفة، وينالون القليل من التشجيع لأخذ قسط من الوقت للراحة أو لأخذ الوقت الكافي للتفكير قبل اتخاذ قرارات مهمة تتعلق بحياتهم.

يسرع الكثير من الأشخاص عبر الحياة. وما إن ينتهوا من تحقيق أحد الأهداف حتى يبدأوا في السعي وراء آخر. هل تتعجل العثور على وظيفة والزواج والبدء في تكوين أسرة؟ هل هذا هو ما تود القيام به بالفعل أم ما تظن أن عليك القيام به؟ إذا لم تكن متأكدًا، فأنت لست مستعدًّا بعد لاتخاذ قرار. خذ وقتًا لتفكر وتسترخي، وأعط فرصة لكل ما تعلمته لكي يترسخ بداخلك.

قد يستغرق الأمر سنوات عديدة حتى تصبح الشخص الذي تريده، لذا لا تتجاهل الشخص الذي أنت عليه الآن. امنح نفسك وقتًا لتكتشف نوع العمل الذي ترغب في القيام به. فكر في المدينة أو المحافظة أو الدولة التي تود العيش بها أكثر من غيرها. هل تحتاج للسفر وزيارة أماكن أخرى قبل أن تقرر؟

هل فكرت في نوع الشخص الذي ترغب في الزواج منه أو في نوع الزيجة التي تتمناها؟ هل ترغب أن يكون لديك أطفال؟ هل أنت مستعد لتكون والدًا صالحًا؟ لا تتعجل في الاضطلاع بمسئوليات لا يمكنك أن تتحملها. الوقت في صالحك، فثمة فرق بين أن تكون متراخيا وبين أن تأخذ بعض الوقت للراحة. لا تتذرع بالحجج لتتحاشى المسئولية، ولكن ضع في اعتبارك أن الخيار الأكثر مسئولية يكون في بعض الأحيان هو الانتظار قبل الارتباط بوظيفة أو بشخص معين. إياك أن تقبل المسئولية أو الالتزامات قبل أن تكون ملتزمًا عن صدق بالوفاء بها.

تذكر أن الصبر فضيلة. سيستغرق الأمر وقتًا قبل أن تعثر على الوظيفة المثالية، وسيتطلب الأمر وقتًا لتكسب وتدخر القدر الذي ترغب فيه من الأموال، لذا عليك أن تقدر كل ترقية أو زيادة في الراتب تحصل عليها.

في المدرسة كنت تمضي بسرعة مساوية لزملائك في الفصل، ولكن في الحياة يجب أن تمضي قدمًا بالسرعة التي تختارها أنت. لا تقارن نفسك بالآخرين وحدد سرعتك الخاصة.

يتطلب كل شيء وقتًا ومثابرة وخطة وثقة بالنفس وسلوكًا صائبًا. يبدأ الجميع من مكان ما، فحتى الأثرياء والمشهورون أمثال الممثل السينمائي جيم كاري وملياردير البرمجيات بيل جيتس والرمز التليفزيوني الشهير أوبرا وينفري يستطيعون الحكي عن وقت كانت فيه الأمور مختلفة بالنسبة لهم. يجب على الجميع أن يتغلبوا على الصراعات والتحديات والعقبات، فالقليل جدًّا من الأشخاص هم الذين يبدءون من القمة، ولكن الأوقات العصيبة في الحياة ستساهم في إعدادك لما سيأتي بعدها من أوقات طيبة. بالرغم من أنه قد يكون صعبًا عليك أن تستوعب ذلك الآن، فإن استمتاعك بما لديك وتقديرك له سيزيد كثيرًا إذا خططت له وعملت من أجله.

نصيحة # 41

ثق بنفسك؛ فأنت كافٍ.

وأنا على متن الطائرة في طريقي للعودة من ولاية أتلانتا إلى الديار كنت أفكر في كم العمل الذي كان يتوجب علي القيام به قبل أن أتمكن من النهوض بعملي الخاص وإنجاحه. كنت قد حصلت لتوي على شهادتي كمستشارة مظهر للشركات وذلك عقب قضائي عدة أيام مع سوزان بيكسلر مستشارة المظهر الناجحة والمشهورة في أتلانتا. كانت سوزان قد ألفت عدة كتب ورسخت أقدامها كخبيرة في المجال، وكنت أتساءل إذا كان مقدرا لي البقاء للأبد كظل لها. كنت أرغب في إرساء مقوماتي الخاصة لا أن أكون استنساخا لشخص آخر، ولكنني لم أكن متأكدة أنني مؤهلة للقيام بذلك بنفسي.

بعدها بأسابيع قليلة قابلت جايل وهي صديقة لي تعمل كخبيرة نفسية. لقد أفصحت لها عن بعض مخاوفي وطلبت منها أن تتعاون معي في العمل ببعض المشاريع. كنت أقدر نفاذ بصيرتها وأعلم أن لديها من المقومات ما سيكون بمثابة مزية.

شعرت جايل بالإطراء لعرضي ولكنها رفضت دعوتي لتعمل معي. لقد مالت نحوي وقالت شيئًا كنت أعرفه بالفعل ولكنني كنت أرفض تصديقه؛ لقد قالت: «أنت تملكين كل ما يلزمك لتنجحي ولست بحاجة لي أو لما لدي من مقومات». كانت تعرف أنني لم أقتنع لذا استطردت قائلة: « قد يملك الأشخاص جوائز وشهادات يزينون بها حوائطهم، ولكن الكثير منهم يختبئون خلفها. إنهم بحاجة لسماع ما لديك لتقوليه لهم. أنت لست بحاجة لي أو لغيري؛ أنت كافية».

كانت جايل محقة فيما قالت؛ لقد أعطتني إحدى أكثر النصائح التي تلقيتها نفعًا. لقد بدأت بعدها في الدخول في مخاطرات وفي القيام بالأشياء بطريقتي الخاصة؛ لقد ذكرت نفسي بأنه ينبغي عليَّ أن أكون ذاتي، ودأبت على سماع كلمات جايل في رأسي: أنت كافية.

لقد استغرق الأمر مني وقتًا قبل أن أتمكن من العثور على صوتي الخاص وترسيخ أقدامي كخبيرة في مجالي، إلا أنني بدأت أتميز بالفعل عندما كنت صادقة مع نفسي ولا أحاول تقليد غيري من الأشخاص.

سواء صدقت ذلك أم لا، أنت تملك بالفعل كل ما يلزمك لتنجح. ثق بنفسك، فأنت متفرد. قد تملك المهارات والاهتمامات ذاتها التي يملكها الآخرون، ولكنك وحدك تقوم بالأمور بالطريقة التي تقوم أنت بها. ثق بما أنت عليه؛ بوسعك أن تتفرد وتظل منسجمًا مع الآخرين وسوف يحترمك الناس لذلك. مهما كان عدد الناس الذين جاءوا قبلك فلا أحد يشبهك، لذا ثق بنفسك؛ فأنت كاف.

نصيحة # 42

انتبه للممارسات الثابتة عن الأشخاص الناجحين.

الغرض من أي نصيحة في هذا الكتاب هو مساعدتك على النجاح، لذا بوسعك أن تقرأ هذا الكتاب أو غيره من الكتب التي تتناول كيفية تحقيق النجاح، وبالرغم من أن لكل فرد ناجح قصته الخاصة، يشترك معظم من حققوا النجاح في بعض الأشياء.

من المهم أن تضع أهدافًا وأن تحدد ما تريد، إلا أن معرفة ما ترغبه ليست كافية لتصل إليه. إن النجاح لا يحدث دون سبب. لابد أن يتوافر لديك الالتزام والحافز للنجاح، لذا اعمل بجد واكتسب عادات حسنة للعمل وحافظ على مسلك الناجحين.

لقد كان معظم الناجحين في يوم ما في مثل ظروفك الحالية. ليس عليك أن تتعلم كل شيء بنفسك، لذا انتبه للممارسات الثابتة عن الأشخاص الناجحين وزد من فرص نجاحك.

توجد استثناءات دائمًا، ولكنك غالبا ما ستجد معظم الناجحين:

1. ملتزمين. يؤمن الأشخاص الناجحون برؤيتهم الشخصية وبأنفسهم وبالآخرين. إذا قالوا إنهم سيفعلون شيئًا فإنهم يفعلونه، كما أنهم يبذلون كل ما يتطلبه الأمر لإنجاز عمل ما بكفاءة وفي الوقت المحدد له.

2. مدفوعين. يمتلك الأشخاص الناجحون الدافعية للنجاح؛ تدفعهم غاياتهم، كما تدفعهم الرغبة في وضع الأهداف وتحقيقها. إنهم يركزون على أولوياتهم، كما أنهم لا يهابون شيئًا، ولا يكلون، وفضلاً عن ذلك هم مستعدون للدخول في مخاطرات، كما أنهم غالبًا ما يفوقون ما هو متوقع منهم مدفوعين برغبتهم في إتقان عملهم.
3. أعضاء في فريق. يدرك الناجحون قيمة الجهود المشتركة. إنهم يجمعون الناس معًا بفضل تأكيدهم على كلمة نحن بدلاً من أنا، كما أنهم يستطيعون إدراك قيمة المساهمة التي يقدمها كل فرد والإقرار بها.
4. مبدعين. الأشخاص الناجحون مبتكرون في أفكارهم وأفعالهم، كما أن الأساليب المتطورة لفعل الأشياء لا تشعرهم بالتهديد؛ إنهم يفكرون بطرق غير تقليدية ويولدون الأفكار الجديدة ويسعون دومًا للوصول إلى حلول مبتكرة.
5. متفائلين. الأشخاص الناجحون إيجابيون. إنهم يفكرون بإيجابية ويرون الفرص ويركزون على الممكنات. إنهم يبحثون عن الخير في الآخرين ولا يرون سواه، ويتفاءلون أكثر مما يحبطون، وينهضون سريعًا عقب التعرض لانتكاسة أو مشكلة.
6. مجتهدين في العمل. يعمل الأشخاص الناجحون بجد، ولكنهم لا يكادون يشعرون بذلك من فرط استمتاعهم بما يقومون به. إنهم لا يحدقون إلى الساعة وينتظرون الوقت الذين يتوقفون فيه عن العمل، فهم لديهم مهام محددة يرغبون في الانتهاء منها، ولن يتوقفوا إلا بعد انتهائهم مما عقدوا العزم على أن ينتهوا منه.
7. محبين بشدة. الأشخاص الناجحون يهوون عملهم إلى حد أن صدق عزيمتهم وحماسهم يصيب الآخرين بالعدوى ويحمسهم للعمل.
8. شجعانًا. الأشخاص الناجحون مستعدون دائمًا لمجابهة المشكلات وعلاج سوء التفاهم. إنهم مستعدون لاتخاذ موقف عند الضرورة ومستعدون كذلك للوقوف بمفردهم إذا دعت الضرورة لذلك. إنهم يعطون ويتقبلون التقارير التقييمية الصادقة ويسعون دومًا ليحسنوا من أنفسهم، وهم كذلك لا يخشون الفشل أو ارتكاب الخطأ. وإذا حدث وفشلوا أو ارتكبوا الأخطاء فإنهم يعملون على أن يتعلموا شيئًا جديدًا من خبراتهم.

ويعد اكتساب عادات حسنة للعمل من الأمور التي قد تزيد من فرص نجاحك وتعاونك على زيادة مواهبك وقدراتك الفطرية إلى حدها الأقصى. حدد النقاط التي عليك أن تسعى لتحسينها وركز اهتمامك عليها.

ليس عليك أن تتعلم عبر الطريق الصعب أو بمفردك تمامًا. دع تجربة أولئك الذين وصلوا بالفعل إلى حيث تسعى للوصول تنير لك الطريق. انتبه للممارسات الثابتة عن الأشخاص الناجحين.

نصيحة # 43

تصرف بثقة - حتى عندما لا تشعر بها.

تدرك روبين مديرة شئون العاملين بإحدى المؤسسات الكبرى للبيع بالتجزئة أن عليها أن تكون مستعدة نفسيًّا وعاطفيًّا وجسديًّا لتعطي أفضل ما لديها من أداء يوميًّا، ويساعدها في ذلك أنها تنظر لمكان العمل كمسرح كبير يراقب فيه عملاؤها وزملاؤها كل حركة تقوم بها، لذا فهي تأخذ أداءها في العمل بمحمل الجد تمامًا كما لو كانت تؤدي دورًا على المسرح. عندما تشعر هي بالارتباك أو عدم الراحة، يدرك الآخرون ذلك وينتقل إليهم شعورها، لذلك لابد لها أن تثق بنفسها لكي يثق الآخرون بها، وكلما ازدادت خبرتها ومعارفها، ازدادت ثقتها بنفسها.

تُبنى الثقة عبر الزمن. ليس من السهل أن تشعر بالثقة وأنت لا تعرف ما تفعل، ولكن لا يتوقع منك أحد أن تعرف كل شيء. إذا سئلت سؤالاً تجهل إجابته فاعترف بذلك. لا تقلل من شأن نفسك لأنك لا تعرف؛ ارفع من شأنك دائمًا وأنت تتحدث عن نفسك وركز على ما تجيد القيام به من أشياء.

تدرب على التصرف بثقة حتى تبلغ القدر الذي ترغب أن تكون عليه من الثقة. انتصب أكثر في وقفتك وارفع رأسك أعلى قليلا مما تعودت عليه، ابتسم عندما تلقي التحية، أومئ برأسك وأقر برؤيتك لمن يصادفك من الأشخاص، صافح الأيدي بثبات وتحدث بثقة وحزم، وانظر دوما صوب الشخص الذي تتحدث معه.

افعل أكثر من مجرد التظاهر؛ كن عن صدق الشخص الواثق الذي تصوره للآخرين. استحضر المشاعر الإيجابية التي تنتابك عندما تكون واثقًا من نفسك بحق نتيجة للقيام بشيء على الوجه الأكمل.

تشعر جيني، وهي عداءة ممتازة، بالثقة والاطمئنان عندما تجري، ولكنها لا ترتاح في معظم المواقف الاجتماعية. وبينما كانت تعمل على بناء ثقتها عند

الاختلاط مع الآخرين، كان استحضار القوة التي تشعر بها عندما تجري من العوامل التي ساعدتها كثيرًا. جرب الأمر بنفسك؛ في المرة المقبلة التي تحتاج فيها لتعزيز ثقتك، تخيل نفسك وأنت تقوم بشيء يمنحك الثقة، ثم احمل معك ذلك الشعور.

عندما تبدو واثقًا يفترض الآخرون أنك تشعر بالثقة. يصدق الناس ما يرونه بأعينهم، لذا لا يدري أحد أنك تتظاهر. عندما تتصرف بثقة طوال الوقت لن تحتاج بعد وقت قصير للتظاهر. سوف تدرك في يوم ما أنك أصبحت بالفعل ذلك الشخص الواثق الذي كنت تتظاهر أنك هو؛ وعندما يحدث ذلك، سوف يتحسن أداؤك الكلي وسوف تؤدي أفضل ما عندك!

نصيحة # 44

كن تلميذًا ناجحًا لفشلك.

يبذل معظم الأشخاص الساعين للنجاح كل ما بوسعهم لتحاشي الفشل. نحن نتوقع أن ننجح، ونبجل الناجحين ونشفق على الفاشلين. نحن نخشى الفشل وننظر إليه نظرة سلبية، كما أننا نشعر بالإحراج عندما نفشل، ودائمًا ما نخفي لحظات فشلنا ونحتفظ بها لأنفسنا.

ومع ذلك فإن معظم الأشخاص يفشلون قبل أن ينجحوا. فكر في بعض من تعرفهم من الناجحين. كيف وصلوا إلى ما هم عليه الآن؟ هل كانوا ناجحين باستمرار؟

لقد فشل إبراهام لينكولن في حياته المهنية عدة مرات قبل أن يمضي في طريق النجاح. لقد انهزم في الانتخابات وقوبل طلبه لتولي أي منصب سياسي بالرفض عدة مرات، إلا أن ذلك لم يمنعه من الترشح مرة أخرى والوصول لكي يصبح أحد أشهر رؤساء أمريكا وأكثرهم توقيرًا.

لقد فشل توماس أديسون آلاف المرات قبل أن ينجح في اختراع المصباح الكهربائي، وكان السر وراء نجاحه هو الاستمرار في المحاولة وعدم اليأس مطلقًا.

لقد أخبر أحد المحررين لويزا ماي ألكوت أنها لن تتمكن مطلقًا من كتابة أي شيء قد يرغب الناس في قراءته، ولكن ذلك لم يوقفها عن الكتابة. لقد مضت لتكتب روايتها الخالدة «نساء صغيرات» *Little Women* وغيرها من الأعمال العديدة.

كذلك نال سيلفستر ستالوني نصيبه من الرفض والفشل إذ قوبل النص الذي كتبه لفيلمه روكي بالرفض أكثر من ثلاثين مرة قبل أن يتم قبوله وإنتاجه ليحقق نجاحًا ساحقًا.

لقد استبعد مايكل جوردان من فريق كرة السلة في مدرسته الثانوية ولكن ذلك لم يوقفه. لقد استمر في اللعب والمحاولة حتى حقق النجاح في لعبته ليصبح أشهر لاعب في الاتحاد القومي لكرة السلة.

كذلك واجهت باربرا سترايسند الرفض؛ كان يقال لها باستمرار إنها ليست جميلة بالقدر الكافي لتنجح، إلا أنها لم تستسلم. إنها الآن مغنية وممثلة ومؤلفة أغان ومخرجة سينمائية ناجحة.

لقد ترك ستيفن سبيلبرج دراسته الجامعية، وهو الآن منتج سينمائي ومخرج ناجح يستخدم المنبر الذي أتيح له لتسلية جمهوره وتعليمه.

كانت ج. ك. رولينج مبتكرة شخصية هاري بوتر مفلسة وعاطلة عن العمل عندما كتبت أول نص لها، وهي الآن واحدة من أغنى النساء في بريطانيا بعد أن كانت من قبل أمًّا وحيدة تناضل في الحياة لتربي أولادها.

لقد عانى والت ديزني من ضائقة مالية وانهيار عصبي قبل أن يحقق الشهرة والنجاح ويؤسس إمبراطورية مشهورة عالميًّا لأفلام الكرتون والتسلية.

يمكن للأشخاص أن يفشلوا عدة مرات قبل أن يحققوا النجاح، ولكن ذلك لا يتحقق إلا عندما يرفضون قبول الفشل. يرى الأشخاص الناجحون الفشل كانتكاسة مؤقتة لا كحل دائم. إنهم يثابرون ويرفضون الاستسلام ويحاولون مرارًا وتكرارًا، لذا لا تخش الفشل، بل توقعه فهو جزء مهم من النجاح. وكلما أمعنت النظر سترى فوائد الفشل.

توقع الفشل. قم بما في وسعك لتتحاشى التعثر أو الوقوع في الخطأ، ولكن لا تندهش عندما يحدث ذلك. توقع الفشل قبل النجاح واضعًا في اعتبارك أن معظم الأشخاص يفشلون عدة مرات قبل أن يتحقق لهم النجاح. عندما تقر بإمكانية فشلك سيكون الأمر أقل إحباطًا بالنسبة لك عند حدوثه.

ادرس الخطأ وتعلم منه. كن تلميذا لفشلك وتعلم من أخطائك. خذ ما تحتاجه من وقت لتقيم إخفاقاتك. حدد الخطأ الذي حدث وأسبابه. قرر ماذا يحتاج أن يتغير وماذا ستفعل بشكل مختلف في المرة المقبلة.

دع الفشل ولا تقف طويلا عند إخفاقاتك، بل ركز على نجاحاتك. خذ ما تحتاجه من وقت لتعيد تنظيم حياتك، ولكن لا تنتظر كثيرًا قبل أن تلملم شتات نفسك وتبدأ من جديد، فكل مرة تفشل فيها تقربك خطوة من النجاح.

اعترف لنفسك بفضل المحاولة ولا تخجل من الفشل. لا تقس على نفسك أو تعتقد أنك مغفل، فأنت لم ترتكب خطأً وليس لديك ما تتحرج منه. يفشل الناس طوال الوقت، وأولئك الذين لا يفشلون هم ذاتهم الذين لا يحاولون مطلقًا، لذا أنت متقدم بالفعل على الجميع لأنك مستعد للمحاولة.

حاول مجددًا ولا تدع أغلاطك تمنعك من المحاولة، فإذا أردت أن تتقدم فعليك أن تحاول مرارًا وتكرارًا، وكلما حاولت أكثر اقتربت من تحقيق النصر.

نصيحة # 45

تخلص من العلكة.

مضغ العلكة مثله مثل التدخين أو قضم أظافرك أو التنحنح باستمرار، ليس أمرًا مهنيًا، بل هي عادة سيئة ستكون أفضل حال بدونها. لا يروق للاخرين مضغك العلكة سواء كنت تجلس في اجتماع أو تتحدث لشخص وجها لوجه أو عبر الهاتف، وحتى عندما تجلس إلى مكتبك لتعمل بهدوء يمكن لزملائك في العمل سماع صوت مضغك للعلكة.

فكر في الأشياء التي تقوم بها وفي تأثيرها على الاخرين؛ كن واعيًا بخصائصك المزاجية؛ فلكل منا عيوبه، ولكن لا داعي أن تلفت نظر الآخرين إلى تلك الخاصة بك.

انتبه للآتي:

- تخلص من العلكة؛ لا تتلمظ أو تصدر أصواتا عندما تمضغ العلكة أو تمص الحلوى أو تأكل الطعام. كن واعيا بوجود الاخرين عندما تتناول طعامك. بينما كنت في إحدى المرات في غرفة الانتظار التابعة لقسم الجراحة بأحد المستشفيات (حيث كان المرضى بلا طعام أو شراب منذ منتصف الليل)، شاهدت سيدة عند مكتب الممرضات تمضغ العلكة بصوت عال. لم يكن ذلك التصرف وقحًا فحسب، بل لم يكن كذلك مراعيا لمشاعر مرضى الجراحة الذين كان معظمهم يشعرون بالجوع والعطش إذ لم يكونوا قد تناولوا أي طعام أو شراب طيلة اثنتي عشرة ساعة أو أكثر. والأسوأ من ذلك أن بعض الموظفين الآخرين بالمستشفى جاءوا يحملون معهم القهوة والوجبات الخفيفة بالرغم من أنهم كان بمقدورهم تناول الطعام في الكافيتيريا المجاورة.

- اعقد يديك أمام صدرك عندما لا تدري ما تفعل بهما سوى ذلك، واحتفظ بهما بعيدًا عن سروالك وجيبك وشعرك ووجهك.
- تجنب التململ بعصبية؛ لا تعبث بخواتمك أو حلقك أو نظارتك أو أوراقك أو قلمك.
- قف ساكنًا. لا تنقر بأصابعك أو بقلمك الحبر أو الرصاص على سطح المكتب.
- إياك أن تدس أصبعك في أنفك أو أذنك أو عينيك أو أسنانك، وإذا احتجت لإزالة شيء ما فاذهب إلى المرحاض لتقوم بذلك.
- تمخط وأنت بمفردك كلما أمكنك ذلك، وإذا كان من الضروري أن تتمخط في حضور الآخرين فافعل ذلك بهدوء وحذر قدر استطاعتك، ثم تعامل مع منديلك الورقي بعناية، فالواجب ألا يرى أحد ما أخرجته فيه.
- غط فمك وأشح بوجهك بعيدًا عن الآخرين عندما تعطس أو تسعل.
- لا تبرد أو تقلم أو تقضم أو تنظف أظافر أصابعك أو أقدامك في حضور الآخرين.

عليك أن تعرف كيف تتصرف في المواقف المختلفة، وأن تبذل جهدك لتكون في أفضل حالاتك سواء في العمل أو عند الانخراط مع الأصدقاء. سوف تكسب المزيد من الاحترام عندما تتصرف بأسلوب جليل وراق؛ يلاحظ الآخرون كل ما تقوم به، لذا احرص على أن تنتبه أنت كذلك.

نصيحة # 46

ارتد الثياب الملائمة للمنصب الذي تسعى إليه.

في اللحظة التي تبدأ فيها البحث عن وظيفة، عليك أن تقدم نفسك للآخرين بالمظهر الذي يلائم الشخص الذي تخطط أن تكونه. قد تكون معتادًا على ارتداء ما تريده كل يوم مثل الجينز والقميص المفضل إليك، ولكن إذا أردت أن يأخذك الناس بمحمل الجد، عليك أن تعطي اعتبارا حقيقيًّا لما ترتديه.

عندما ترتدي ثيابك للعمل، لا يكن ما ترغب أنت في ارتدائه بقدر أهمية ما يرغب صاحب عملك أن ترتديه. إذا تقدم شخصان لشغل وظيفة وكانت لديهما

مقومات مماثلة ولكن أحدهما يبدو مؤهلًا أكثر من الآخر، فإن الأفضلية في الحصول على الوظيفة ستكون له. عندما يتساوى كل شيء آخر، فإن الشخص الذي يبدو مظهره أكثر مهنية ونجاحًا ينتهي به الأمر إلى الفوز بالوظيفة في جميع الأحيان تقريبًا.

عندما تنتقي ما سترتديه للذهاب إلى مقابلة عمل لا تختر الملابس بناء على شخصيتك الحالية بل اختر الثياب التي تعكس الشخصية التي توشك أن تكونها. ارتد ثيابك كأنك تشغل الوظيفة بالفعل وستظهر كأنك مستعد لتولي المنصب والاضطلاع بمهام الوظيفة التي تتقدم لها.

يخلق العديد من الأشخاص الموهوبين والأذكياء والقادرين الحواجز أمام أنفسهم؛ فلا تدع ثيابك تقف حاجزًا في طريقك. يضر عدم النظافة والملبس غير اللائق بصورتك؛ إذا بدا لصاحب العمل الذي تتقدم إليه أنك لا تستطيع مراعاة القواعد الأساسية للإعداد الشخصي، فلِمَ تطلب منه أن يتوقع منك تمكنك من أداء مهام وظيفتك؟

إذا أردت أن يلاحظك الآخرون لما تقدمه من إسهامات في العمل فلا تجذب لنفسك انتباهًا سلبيًّا. إذا كنت مستعدًّا للاضطلاع بالمزيد من المهام، وترغب في أن توضع في الاعتبار للحصول على ترقية فاجعل من السهل على الآخرين أن يروا بأعينهم قدر استعدادك، واحرص على الظهور بمظهر الشخص المسئول الذي تدعي شخصيته.

لقد سمعت عددًا لا يحصى من الأشخاص يرجعون الفضل في حصولهم على ترقية إلى تعودهم ارتداء ثياب أفضل مما يحتاج إليه العمل، كما سمعت مديرين يقولون إنهم لم يمنحوا ترقية لشخص ما لأن مظهره لم يعكس استعداده للاضطلاع بالمزيد من المسئولية. عندما تظهر بمظهر المستعد للتقدم، يفترض الآخرون أنك كذلك.

قلد الأشخاص الموجودين حيثما تبغي الوصول. إذا كان المدير في شركتك يرتدي البدلة، فابدأ في ارتداء البدلة، فإن هذا التصرف وحده من شأنه أن يغير طريقة إدراك الآخرين لك. كلما كنت أقرب شبهًا للإداريين، كان من السهل على الآخرين رؤية استعدادك للترقي لأحد المناصب الإدارية، وحتى إذا لم يحالفك الحظ للنجاح من قبل في سعيك لجذب الانتباه لنفسك، فإن التغيير في مظهرك قد يصنع الفرق.

لا ترتد الثياب الملائمة للمنصب الذي تشغله بالفعل، بل ارتد الثياب الملائمة للمنصب الذي تسعى إليه.

نصيحـة # 47

انخرط في الحياة.

تكون حياتك كيفما تصنعها. بوسعك أن تختار الانخراط في الحياة أو الراحة والانتظار لترى كيف ستمضي حياتك. بوسعك أن تختار أن تكون فاعلًا أو متكلمًا، معطيًا أو آخذًا، قائدًا أو تابعًا. يمكنك الجلوس مرتاحًا وعدم القيام بشيء أو يمكنك الانخراط في الحياة، وضمان أن تحقق شيئًا. اختبر الحياة وواصل التعلم والنمو. إن الفعل هو أفضل طرق التعلم، لذا انخرط في الحياة.

انخرط في عملك. افعل أكثر من مجرد الحضور للعمل كل يوم. اضطلع بتحد جديد، ابحث عن وسائل أحدث وأفضل للقيام بالأشياء، تطوع للعمل في أحد المشاريع، فكلما ازداد ما تقدمه من إسهامات في العمل، ازدادت القيمة التي تجلبها للمؤسسة التي تعمل بها، وكلما ازداد انخراطك في العمل، ازدادت الفائدة التي تعم عليك منه.

انخرط مع الناس. كون علاقات وروابط قوية مع الآخرين، ابقَ على اتصال مع مدرسيك ورؤساء عملك وعملائك وزملاء عملك وأصدقائك السابقين، فهؤلاء بعض أفضل معارفك وسوف يمكِّنك البقاء على اتصال معهم من بناء شبكة علاقات قوية. من السهل أن تفقد التواصل مع الآخرين عبر السنوات، إلا أنه من المثري والنافع لك أن تبقى على اتصال.

انخرط مع معلم. اقض وقتك مع الأشخاص الذين تعجب بهم، والأشخاص الذين قاموا بما ترغب أنت أن تفعله، أو الأشخاص المستعدين لمساعدتك ولتعليمك شيئًا جديدًا. إذا كانت شركتك توفر برنامجا تدريبيًا فالتحق به، وإذا لم يكن ذلك النوع من البرامج متاحا في شركتك فاطلب إحالتك لأحدها أو اعثر أنت بنفسك على أحدها. ستجد الكثير من الناس المستعدين لتقديم المساعدة لك إذا طلبتها فقط. يمكنك أن تتعلم الكثير عندما تتخذ لنفسك معلمًا – أو بأن تصبح أنت معلمًا كذلك. احرص على الانخراط في عملية التدريب، وما إن ترسخ أقدامك في مهنتك، فاعرض أن تكون معلمًا لشخص يمكنه الاستفادة منك.

انخرط في اتحادات الصناعة. افعل أكثر من مجرد الالتحاق بأحد الاتحادات؛ اشترك في لجنة، خطط لمناسبة، أو تبوأ أحد المناصب القيادية في الاتحاد. لا تلتحق فقط لأنك تعتقد أن ذلك سيكون في صالحك أنت، بل التحق لأن بوسعك المساهمة بشيء من أجل الآخرين كذلك.

انخرط مع أسرتك وأصدقائك. كن على علم بما يجري في حياة أفراد أسرتك وأصدقائك، واهتم بما يقومون به من أشياء. اقض وقتًا مع الآخرين؛ بادر بدعوة الآخرين للالتقاء بك وتحاور معهم حوارات ذات مغزى. احتفل بأعياد الميلاد والزواج وغيرها من المناسبات.

انخرط في مجتمعك. اقرأ الجريدة المحلية لتكون على دراية بما يجري حولك، تعرف على جيرانك واحضر اللقاءات المجتمعية. أدل بصوتك عندما تكون هناك انتخابات، واجمع معلومات عن المسئولين الذين يتم انتخابهم، وكن جزءًا من مجتمعك.

انخرط في قضية. إذا كانت هناك قضية تهتم بها وتؤمن بها وتحب التحدث عنها وتتحمس لها، فافعل شيئًا بصددها. إن انخراطك في القضية (أو عدمه) يصنع فرقًا. لا تجلس مرتاحًا في انتظار أن يأتي شخص آخر ويمسك بزمام القيادة. تقدم وسارع الخطو لتتبوأ أنت مركز القيادة.

نصيحة # 48

اعمل بجد والهُ بجد.

يعيش بعض الناس حياتهم بشكل آلي. إنهم يستيقظون كل يوم مع بزوغ الفجر ويمضون اليوم بأكمله في العمل ثم يعودون للمنزل ولم يتبق من اليوم سوى بضع ساعات، وأخيرًا يخلدون إلى النوم ليستيقظوا في الصباح التالي ويكرروا النمط ذاته.

يستهلك العمل الكثير من الأشخاص، ولكن ليس هناك داع لأن تكون واحدًا منهم. من المهم أن تتعلم كيف تفصل بين حياتك العملية والشخصية. لا ينبغي أن تصطحب معك حياتك الشخصية إلى العمل أو أن تتعود اصطحاب أمور العمل معك إلى المنزل.

عندما تبذل جهدًا أكبر في عملك فإن ذلك لا يعني بالضرورة أنك تؤديه ببراعة أكبر. إن النجاح ليس مبنيًا على مقدار الوقت الذي تخصصه للعمل في كل يوم؛ ما يهم هو ما تفعله بالوقت أثناء العمل. لا تضيع وقتك هباء واعمل على إنجاز أهم الأشياء كل يوم.

يعمل بعض الأشخاص خلال العطلات الأسبوعية لينتهوا مما وراءهم من عمل، ولكن كن حريصًا إذا فعلت ذلك، فالجميع يحتاج لوقت بعيدًا عن العمل. من الجيد أن تستمتع بعملك، ولكن من المهم كذلك أن تحقق التوازن في حياتك.

اقض وقتا مع الأسرة. اذهب للتمشية، شاهد فيلمًا سينمائيًا، اذهب للتسوق أو امسارسة الألعاب. اقض وقتًا مميزًا في فعل أي شيء تود القيام به. استرح واسترخ وتحدث أثناء ذلك مع الأشخاص الذين يعنون لك كثيرًا في الحياة.

أوجد لنفسك هواية. سيكون من السهل عليك الفكاك من العمل، وتولية اهتمامك لشيء آخرعندما يكون شيئًا تستمتع بالفعل بالقيام به. دع شيئًا يثير فضولك وخذ قسطًا من الوقت لتعرف عنه المزيد. اسع ليكون لديك اهتمامات متعددة، وسوف يجعل ذلك منك شخصًا مثيرًا ومتنوعًا.

التحق برابطة أو نادٍ. هل تهوى لعب البولينج أو كرة السلة أو الورق أو ركوب الدراجة أو القراءة أو التزحلق على الجليد؟ إذا كنت تحب أيًا من تلك الأشياء فاعثر على غيرك ممن يستمتعون بالشيء ذاته، وانضم إليهم؛ فمشاركة تلك الأمور مع غيرك تزيد من متعة القيام بها، كما أن إحساسك أن ثمة من يعولون عليك للمشاركة فيها سيزيد من التزامك بالقيام بها.

اقض وقتًا مع الأصدقاء. هل تذكر قدر المتعة التي كنت تشعر بها لمجرد قضاء الوقت مع أصدقائك؟ من المفيد أن يكون لديك أصدقاء؛ ابق على اتصال مع أصدقائك واقض معهم وقتًا كما كنت معتادًا أن تفعل من قبل. سوف تنسل الصداقة من بين أصابعك إذا لم تعمل على إعطاء الأولوية لأصدقائك وتحرص على الاحتفاظ بعلاقتك معهم.

أقم حفلًا. إذا لم يكن لديك سببٌ لتقيم حفلا فاخترع لنفسك واحدًا وكن الشخص الذي يقرب بين الناس.

لا تأخذ الحياة بمحمل الجد أكثر من اللازم. لن ينفع أحدًا أن تقتصر حياته على العمل وتخلو من اللهو. استمتع بثمار عملك؛ عش الحياة واستمتع بها، واتخذ لنفسك من العمل بجد واللهو بجد عادة.

نصيحة # 49

ضع الأشخاص في مركز الصدارة.

لقد تم تشجيعك على الاجتهاد في العمل، وعلي وضع أهدافك وتحقيقها، تعلم كذلك أن عليك أن تكون شخصًا جيدا، ولكن ماذا يعني ذلك بالضبط؟ عندما يتعين عليك اتخاذ قرارات مهمة، هل ستضع الأشخاص في مركز الصدارة؟ هل ستفضل الأشخاص على السياسة والمال والنجاح؟ أم تراك ستدوس على الآخرين إذا كان ذلك سيعينك على الترقي اجتماعيًا أو ماديًا؟

يمكنك وضع الأشخاص في مركز الصدارة والنجاح في الوقت ذاته. من الممكن الجمع بين الأسرة والمستقبل المهني، ولكن ذلك لن يتحقق إذا وضعت العمل قبل الأسرة على قائمة اهتماماتك أو إذا فاق جمع الأموال اكتساب الأصدقاء أهمية من وجهة نظرك؛ فالعلاقات مهمة على كل مستويات حياتك. ما المتعة في الفوز بجائزة إذا لم يكن لديك من يشاطرك الفرحة بها؟ هل يمتعك الاحتفال وحيدا بشيء ما؟

لدى كل شخص ما يقدمه، ولكن عليك أن تكون متفتحًا لتلقي ما لدى الآخرين ليقدموه.

لن تعلو على غيرك من الناس مهما ارتقيت، ولن يجعل منك أي قدر تحصل عليه من المال أو السلطة شخصًا أفضل. عليك أن تعمل على أن تصبح شخصًا أفضل ولا تدع نجاحك ينفذ إلى رأسك.

نادرًا ما يحقق أكثر الناس نجاحًا نجاحهم بمفردهم. شاهد أيًّا من البرامج التي يمنح فيها الأشخاص جوائز ولاحظ كيف يتقدم العديد من الأشخاص دومًا لاستلام كل جائزة، ومرة بعد مرة يتجاوز أولئك الذين يلقون كلمة عند استلام جوائزهم الوقت المحدد لهم وهم يشكرون الآخرين ويقرون بفضلهم، فنادرًا ما يكسب أحد جائزة بفضل جهوده وحده.

يقال دومًا إن شخصًا يحتضر لا يتمنى مطلقًا المزيد من الوقت ليعمل، بل يتمنى بدلا من ذلك الحصول على المزيد من الوقت لتمضيته مع الأشخاص الذين يعنون له كثيرًا في الحياة. ما يهم في الحياة هو الأشخاص، لذا اعتز بما لديك من علاقات.

ليس هناك ما يجزي أكثر من صنع نجاحك ومشاطرته مع الآخرين، لذا أحط نفسك بمن يؤازرك من الأشخاص وستحلق في السماء. انتبه لمن في حياتك من الأشخاص ولن تندم يومًا على وضعك الأشخاص في مركز الصدارة.

في يوم ما سيأتي دورك وسينادى عليك لاستلام إحدى الجوائز. ماذا ترى عندها: تقف محاطًا بالعديد من الأشخاص أم تقف وحيدًا؟ أتمنى أن يحيط بك العديد من الأشخاص وأن تتجاوز أنت أيضًا الوقت المحدد لك وأنت تشكرهم.



المهـــارات الاجتماعيـــة

حافظ على علاقة طيبة مع الآخرين وكن متعاونًا في العمل معهم.

نصيحة # 50

اضطلع بالمسئولية عن نفسك وعن علاقاتك.

إنني أكتب عمودًا للنصائح المتعلقة بمكان العمل، وبفضل ذلك أصبحت على دراية بالكثير فيما يتعلق بالأشخاص. لقد لاحظت عبر السنوات أن ثمة موضوعًا مشتركًا في معظم الأسئلة التي ترد إليّ.

غالبًا ما يكتب لي الأشخاص بسبب مشكلة يتعرضون لها، وغالبًا ما تكون المشكلة هي شخصًا آخر.

تعمد المشكلات التي استمع إليها إلى أن تتمركز حول المدير البغيض أو زميل العمل المثير للأعصاب أو العميل المزعج، وبالرغم من اختلاف كل سؤال أتلقاه عن الآخر، فإن لب الموضوعات والمخاوف يتشابه بوضوح. إنني أكتب ذلك العمود منذ أكثر من عشر سنوات، ولكنني أستطيع تذكر خطاب واحد فقط قال كاتبه: « المشكلة تكمن فيَّ أنا. »

لا تسئ فهمي؛ يوجد مديرون سيئون وزملاء عمل مزعجون وممارسات غير عادلة. إنني أدرك تمامًا أن الترقيات تذهب للأشخاص غير الأكفاء، أما من يستحقونها بالفعل فيكون من نصيبيهم الطرد من العمل. إنني أعرف أن الأمر برمته غير منصف، وأن الأشياء السيئة تحدث، وأنه في بعض الأحيان لا يكون ثمة جانب مضيء في العمل للنظر إليه، إلا أن وظيفتي هي إسداء النصح، ومحاولة توفير بعض العزاء.

لقد لاحظت كذلك أن ثمة موضوعًا مشتركًا فيما أسديه من نصائح، فبالرغم من تفرد كل موقف، وبالرغم من محاولتي توجيه النصح لشخص بعينه، فإن مجمل رسالتي يمكن تلخيصه في بضع كلمات: اضطلع بالمسئولية عن علاقاتك.

ليس ذلك ما يتمناه معظم الأشخاص أو يتوقعون سماعه. يحدث أحيانًا أن أتلقى ردًا من قارئ غير راض ويكون السبب الوحيد وراء معاودته الكتابة لي هو إخباري أنني أنا المشكلة!

إذا كنت تعاني في علاقاتك أو تقابل المشكلات مع معظم الأشخاص في حياتك، فكر فيما يلي: قد لا تكمن المشكلة في الآخرين؛ بل قد يكون الشخص الذي يبادلك النظر في المرآة ذاته هو المشكلة.

من الأسهل كثيرا أن نركز اهتمامنا على غيرنا من الأشخاص بدلا من تركيزه على ذواتنا لأننا نستطيع رؤية الآخرين بشكل مختلف (وأحيانًا أكثر وضوحًا) عما نرى أنفسنا. نحن نشتكي وننسحب ونقطب ونعجز عن النوم بسبب الآخرين بدلًا من أن ننظر بإمعان إلى أنفسنا. قد لا تملك القوة لتغيير شخص آخر، ولكنك الوحيد الذي تمتلك القوة لتغيير نفسك.

بلى، يوجد أشخاص يصعب التعايش معهم؛ إنها حقيقة من حقائق الحياة. نحن لا نختار أفراد أسرتنا. تمنحنا القرارات التي نتخذها بشأن المكان الذي نسكن فيه أو نعمل به بعض الحرية في اختيار من سيكونون جيراننا أو رؤساءنا في العمل أو أعضاء في فريقنا، ولكن القدر اليسير من الأشخاص هم الذين تتاح لهم فرصة اختيار من يرغبون في العمل معهم أو العيش بجوارهم من الأشخاص.

يتطلب إنشاء العلاقات القوية والصحية وقتًا وجهدًا ورغبة في الحفاظ على قوة العلاقة. بعض العلاقات لا يمكن حلها، وفي بعض الأحيان يكون أصعب القرارات هو أصوبها.

لقد سمعت يومًا مقولة لم تفارق ذهني عبر السنوات، وأحاول أن أطبقها في الحياة على بساطتها لأنها تلخص الموضوع الرئيسي لما أسديه من نصائح: «إذا كان لابد لأمر ما أن يحدث، فالأمر يعود إليَّ في كيفية حدوثه.»

والآن يعود الأمر إليك: اضطلع بالمسئولية عن نفسك وعن علاقاتك.

نصيحة # 51

كون شبكة علاقات قوية.

عندما اتصلت بي ليزا لتطلب مني الذهاب معها إلى حفل مساء يوم الجمعة، قابلت عرضها بالرفض. كنت قد مررت بأسبوع مرهق؛ كنت أعمل وأذاكر وأحاول أن أقرر ما سأفعله بشأن علاقة مضطربة كنت بصدد إنهائها مع أحد الأشخاص. كنت أرغب في ملازمة غرفتي في المهجع طوال العطلة الأسبوعية وحدي.

لقد توسلت إليَّ قائلة: «هيا، دعينا نذهب ونتفقد الحال هناك – إذا لم يعجبك الحال فسنغادر بعد عشر دقائق. أنت بحاجة للخروج ومقابلة أشخاص آخرين.» لقد أمعنت ليزا في الإلحاح وكنت أفتقر إلى الطاقة اللازمة لمقاومة إلحاحها. كنت واثقة أنني لن أقابل أحدًا يستحق ولن أقضي وقتًا ممتعًا، ولكنني تركتها تقنعني بالذهاب على أية حال.

لقد مضى على تلك الليلة فوق الخمسة والعشرين عامًا، إلا أن ليزا لاتزال تذكِّرني كلما رأيتها أو تحدثت إليها أن أشكرها على إرغامي على الذهاب إلى الحفل في تلك الليلة – وأنا دائمًا ما أفعل ذلك. فكما ترون، كان الحفل الذي دفعتني للذهاب إليه هو المكان الذي قابلت فيه زوجي ستيف للمرة الأولى.

ليست حفلات المهجع في الكلية هي غالبًا أول ما يخطر ببالك عندما تفكر في تكوين شبكة علاقات، إلا أنني عندما أرجع ببصري إلى الوراء وأفكر في أحداث تلك الليلة أجد أنها تمثل أفضل نماذج عملية تكوين شبكة من العلاقات.

لا يلزم أن يكون تكوين شبكة علاقات عملا صعبًا ومعقدًا؛ بل يجب ألا يكون عملا في الأساس، ولا يتطلب توسيع شبكة علاقاتك عملًا في كل الأحيان، فقد يتأتى لك ذلك عن طريق أشياء تمارسها بالفعل.

هل: تتحدث وتظل على اتصال مع أفراد عائلتك وزملائك في العمل وعملائك وأصدقائك؟

هل: تتحاور مع جيرانك أو مدرسيك أو بائعي المحال التجارية أو حراس الأمن أو السائقين؟

هل: تحتفظ بعلاقتك مع أصدقائك ومدرسيك السابقين وناصحيك أو رؤسائك في العمل؟

هل: تحضر حفلات الزفاف والاحتفالات والحفلات أو التجمعات غير الرسمية؟

هل: تستهل الحديث مع من تقابله من الأشخاص أثناء الانتظار في طابور أو السفر على متن طائرة؟

هل: تنتسب لهيئة دينية أو تنتمي لأي ناد أو منظمة؟

هل: تتطوع أو تكرس وقتا لقضية ما، أو تمد يد العون للآخرين بأي شكل؟

هل: تقضي وقتًا على شبكة الإنترنت أو تبعث بالرسائل السريعة أو تستخدم منتديات الدردشة؟

إذا كنت تمارس أيًا من الأفعال السابقة، فأنت لديك بالفعل شبكة علاقات مع الآخرين وتقيم معهم علاقات (أو تمارسها) دون أن تدري. عندما تكون شبكة من العلاقات من أجل أن تعطي وتتطور، فإن ذلك يعود عليك بالمكسب.

كون شبكة علاقات لتعطي: كون علاقات ذات مغزى؛ ليس عدد الأشخاص الذين جمعتهم في دليل هاتفك هو ما يهم – بل ما يهم هو عدد الأشخاص الذين يهمونك في الحياة.

كلما خلت علاقاتك مع الآخرين من الزيف، تحسنت شبكة علاقاتك. لا تدع ما ستناله من الآخرين يستغرق جل اهتمامك، بل ركز على ما بوسعك أن تعطيه. ستكتشف أنه كلما زاد عطاؤك زاد مكسبك في النهاية. ابق على اتصال مع الآخرين عبر الهاتف أو عن طريق البطاقات أو البريد الإلكتروني أو المقابلة لتناول الغداء عندما يكون ذلك بوسعك. أعط وقتك بدلا من نقودك وامنح الآخرين أفكارًا أو معلومات بدلًا من الهدايا.

كون شبكة علاقات لتتطور: التحق بجماعة أو بصف دراسي أو بناد للقراءة أو الطهو أو غيرها من الأنشطة. التحق باتحاد الخريجين الذي تتبعه، أوجد لنفسك معلمًا، أو اتخذ لنفسك هواية أو رياضة تمارسها. فكر في أن تصبح عضوًا في أحد أندية الروتاري أو الغرفة التجارية، أو تطوع في المؤسسة الخيرية التي تفضلها. ابتعد عن مكتبك واقضِ وقت الراحة مع زملائك في العمل. ادع أحد العملاء (أو رئيسك في العمل) لتناول الغداء معك. تطور في كل مرة تقابل فيها شخصًا جديدًا. تطور بأن تعلم شيئًا جديدًا عن الأشخاص الذين تعرفهم بالفعل؛ تعلم من خبرات وآراء الآخرين، وتطور عن طريق التعلم والممارسة.

كون شبكة علاقات لتكسب: وسع دائرة معارفك واهتماماتك ومد يدك للآخرين. تعلم عن طريق طرح الأسئلة والاستماع، وعن طريق فعل كل ما تستطيعه لبناء علاقات قوية. احصد المكاسب من بذل العطاء والتطوير من شبكة علاقاتك، ولتر كيف ستعمل شبكة علاقاتك لصالحك.

كون شبكة علاقات لتعطي، كون شبكة علاقات لتتطور، كون شبكة علاقات لتكسب.

كون شبكة علاقات قوية.

نصيحة # 52

اهتم بحضور المناسبات، فإن وجودك يهم.

كانت ميليسا تشعر بعدم الراحة كلما فقدت شخصًا عزيزًا عليها. لقد قالت لي: «لا أدري ساعتها ما يتعين عليَّ قوله أو فعله.» لذا – وكما يفعل العديد منا – كانت تتردد في الاتصال وتنأى بنفسها عن ذلك الشخص، لا لأنها لا تبالي، بل لأنها كانت تبالي أكثر من اللازم مما جعلها تخشى أن تفعل أو تقول الشيء الخطأ. كان ذهنها يقول لها في المقابل: «لن يلاحظوا غيابي».

يعد ما تشعر به ميليسا أمرًا شائعًا، فمما يبعث على السخرية أننا دائمًا ننأى بأنفسنا عن الآخرين في أشد أوقات احتياجهم إلينا، وبدلا من الاعتناء بمشكلة شخص آخر، ينتهي بنا الأمر إلى الاعتناء بمشكلاتنا الخاصة. قد نظن في بعض الأحيان أننا نعرف ما يشعر به شخص آخر، ولكن الحقيقة هي أننا لا نعرف شيئًا، ولهذا السبب يلجأ العديد من الأشخاص لمجموعات الدعم طلبا للراحة والسلوى سواء كان الأمر يتعلق بإدمان أو بصدمة أو بفقد عزيز، فلا أحد يفهم ما يشعر به الشخص ساعتها أكثر من أولئك الذين مروا بالموقف ذاته.

ويجب ألا تقتصر مؤازرتك على أولئك الذين يعانون فحسب، بل من المهم أن تتواجد من أجل الآخرين في أوقات الحاجة والاحتفال كذلك. سوف تتلقى دعوات عبر السنوات لحضور مناسبات عديدة، وعليك أن تبذل ما في وسعك لتتمكن من حضورها. احتفل بالمناسبات المميزة في الحياة سواء كانت حفل زواج أو حفلاً لتقديم هدايا المولود أو حفلًا بمناسبة الخروج للمعاش أو عيد ميلاد.

لا يتأخر الوقت أبدًا لإعطاء شخص ما حق قدره. عندما سمعت بخسارة كاي لوالدها كانت جنازته قد انقضت بالفعل. وحيث إنني لم أتمكن من حضور الجنازة فقد اتصلت لتقديم التعازي، وخططت لإرسال بطاقة تعزية، إلا إنني أرجأت إرسال البطاقة لعدة شهور، وترددت كثيرًا قبل أن أبعث بها متسائلة عما إذا كان الكثير من الوقت قد مضى ولم يعد هناك داع لإرسالها.

لقد تأثرت كاي كثيرًا ببطاقتي حتى إنها اتصلت بي لتشكرني على إرسالي إياها قائلة إنها وصلتها في توقيت ممتاز. لقد وصلتها بطاقتي يوم ذكرى انقضاء ثلاثة شهور على وفاة والدها – وهو يوم كانت تشعر فيه على وجه الخصوص بالحزن والوحدة. لقد قالت إن الكم الكبير من بطاقات التعزية والمكالمات التي انهالت عليها عقب وفاته مباشرة أصابها قليلا بالارتباك، إلا أن تلقيها لتلك البطاقات والمكالمات هو ما كان يعينها على اجتياز كل يوم من تلك الأيام.

للرفض. لقد قررت ألا أفعل ذلك. لقد قررت عكس ذلك. لن يحدث ذلك. لن يناسبني ذلك. أنا أقول لا. لا، أنا أرفض. لا، أنا لدي ارتباط بالفعل. أشكرك على السؤال، ولكن لا. لا، لن ينفع ذلك. أنا آسف لقول ذلك، ولكن الإجابة هي لا.

لا تزين الأمر أو تعقده. ارفع صوتك وببساطة قل «لا»!

نصيحة # 54

قيم مصافحتك.

إذا طلب منك تعريف ثم تدريس فن المصافحة المثالية باليد، أي الكلمات ستستخدم لتصفها، وكيف ستدرس للآخرين كيفية مصافحة اليد؟ هل تعتقد أن المصافحة يجب أن تكون حارة أم قوية أم معتدلة أم ضعيفة؟ ما هي درجة الحرارة والملمس المثاليان لها. هل يهم إذا ما كانت الأيدي دافئة أو باردة، أو إذا كان ملمسها خشنا أو ناعما؟ لأي حد يجب أن تكون قبضتك قوية؟ ولأي حد عليك أن تحكم الضغط على يد من تصافحه ؟ لأي قدر من الوقت يجب أن تستمر المصافحة، وكم مرة تحتاج الأيدي أن «تهتز» فيها إلى أعلى وأسفل؟ هل يناسب الجميع قدر واحد أم يجب أن تتغير طبيعة المصافحة تبعا لجنس وحجم اليد؟

إذا لم يكن ذلك قد جال بخاطرك من قبل، فمن الواضح أن هناك الكثير من الأشياء التي من شأنها أن تخلق مصافحة رائعة أكثر من مجرد بسط يدك. إن المصافحة الجيدة تخلق رابطة بين الناس في حين تؤدي المصافحة السيئة إلى انعدام الثقة بين الناس. تقول المصافحة بقوة وحماس: «أنا أحترمك،» بينما تقول المصافحة الفاترة: «أنا لا أبالي.»

إن المصافحة هي النوع الوحيد «الآمن» من اللمس. في العمل يكون حدوثها متوقعًا؛ وفي الظروف الأخرى، يكون حدوثها محل تقدير. تضفي المصافحة شعورًا بالود على تحيتك وتعبر عن شعورك تجاه نفسك وتجاه الآخرين.

قيم مصافحتك. ضع دائرة حول أفضل كلمات تصف نوع مصافحتك.

الملمس: جافة، لزجة، رطبة، خشنة، ناعمة، متكلسة، ملساء.

درجة الحرارة: ساخنة، دافئة، باردة باعتدال، باردة.

المسكة: كاملة، جزئية، ناقصة.

القبضة: قوية، صلبة، متوسطة، وديعة، مهتزة.

اللمسة: قاسية، ثابتة، مرنة، مسترخية، هشة.

الضغطة: صارمة، محكمة، معتدلة، رقيقة.

الاستمرارية: طويلة، قصيرة، متعجلة، مبتورة.

الإحساس الذي توصله: مفعمة بالحيوية، أنانية، تبعث على الطمأنينة، مراعية، متسائلة، قلقة.

تخلق المصافحة الفعالة رابطة بين شخصين، إلا أنه توجد عوامل أخرى مؤثرة. إذا كان جسدك يبعث برسالة مخالفة لتلك التي تبعثها من خلال يديك، فإنك بذلك تخلق الارتباك لدى من تصافحه.

إن انعدام التواصل البصري أو خلو الوجه من التعبيرات أو الوضعية الخاطئة أو نبرة الصوت المتسائلة من شأنها إضعاف أثر أفضل أنواع المصافحة. عندما تمضي مصافحتك بسلاسة مع أسلوبك في النظر والتصرف والحديث، فإن إيقاعك والرسالة التي توصلها يمضيان بسلاسة أيضًا.

عندما تكون يداك جافتين ودافئتين، وتكون قبضتك صلبة وكاملة حول يد الشخص الآخر، فإنك تقول: «أنا واثق من نفسي وعلى أتم استعداد لمقابلتك». وعندما تكون لمستك ثابتة وضغطتك محكمة، فإن الرسالة تصل إليه كالآتي: «أنت تحظى بتركيزي وأهتم بك عن صدق.» وعندما تكون المصافحة قصيرة الأمد وتبعث على الإحساس بالطمأنينة فكأنك تقول: «أنا أعرف ما أفعل. لا تقلق بشأن أي شيء».

عشر خطوات لمصافحة رائعة:

1. ابتسم.
2. تواصل ببصرك.
3. أومئ برأسك.
4. ابسط ذراعك.
5. تقدم خطوة للأمام.
6. أمسك باليد.
7. اقبض عليها بصلابة.
8. أحكم الضغط عليها.
9. ارتفع وانخفض بها مرتين.
10. دعها من يدك.

تنتج المصافحة السليمة عن التركيز والممارسة؛ تدرب على المصافحة مع شخص تثق به. صافح، ثم قيم مصافحتك إلى أن ترتاح إلى إتقانك إياها.

نصيحة # 55

حفل الشركة ليس حفلا.

إذا كان مفهومك عن الحفل الجيد يتضمن المشروبات الكثيرة أو الحوارات المريحة والحميمية أو الرقص أو الفوز بلقب أسوأ مغن كاريوكي، فإنك غالبًا لن تظن حفل الشركة حفلا على الإطلاق. أنا لا أود الإيحاء بأنك لن تقضي وقتًا ممتعًا أو أن ذلك ليس بوسعك؛ جل ما أقترحه هو أن تخفف من نزعتك الاحتفالية قليلاً.

يمكن للمناسبات الاجتماعية أن تمدك بالفرص اللازمة لتقوية علاقاتك بزملائك في العمل، سواء كانت نزهة لموظفي الشركة أو حفلاً بمناسبة الإجازة أو محادثة أو لحظة سعادة لتقاعد شخص أو لحصوله على ترقية. تصرف كما لو كان سلوكك يخضع للمراقبة في كل دقيقة، لأنه كذلك بالفعل.

إذا كنت تتساءل عما إذا كان حضورك يهم، فهو كذلك. قد لا يطلب منك الحضور، ولكن غيابك سيلاحظ. عندما «لا تظهر» فإنك تظهر عدم الاكتراث، وذلك لا يساعدك على أن تبدو كعضو ملتزم في الفريق أو كزميل عمل مهتم.

إذا كنت لا تستطيع أن تقرر ما سترتديه، فكر في الأمر كمناسبة عمل لا كمناسبة اجتماعية. أنت مهني محترف، لذا فلتبد كذلك. إياك أن تفكر في ارتداء الجينز أو السترة الفضفاضة أو الشورت إلا إذا كانت المناسبة نزهة لموظفي الشركة. لا ترتد شيئًا صادمًا أو غير تقليدي بحيث تصبح ثيابك موضعًا للحديث إلا إذا كانت المناسبة حفلًا تنكريًا. على النساء تجنب ارتداء أثواب السواريه، وعلى الرجال تجنب ارتداء حلة السهرة، إلا إذا كانت المناسبة حفلًا رسميًا.

إذا كنت تخطط للحضور متأخرًا ليكن تصرفك أنيقا، غير خطتك. التأخير هو التأخير؛ عندما تتأخر فأنت لا تتصرف بأناقة.

إذا كان تناول الطعام متاحًا في الحفل، فكر قبل أن تفرط في تناول الطعام. في حال تناولت الكثير من الطعام فإنك تكون قد ضيعت على نفسك فرصة ثمينة للتركيز فيما يحدث حولك في الحفل.

إذا أردت أن تبرز وتلفت الأنظار، انهض وتحرك. أنت في مناسبة اجتماعية لذا انخرط مع الآخرين. لا تحتشد في جماعة مع أصدقائك من العمل، بل انهض وتحرك. لا يستطيع الناس رؤيتك، ناهيك عن ملاحظتهم إياك، وأنت جالس في ركن القاعة.

إذا رأيت أشخاصًا لا تعرفهم، قدم نفسك إليهم. هذا هو الوقت المثالي لتقدم نفسك إلى أولئك الذين لا تتاح لك باستمرار فرصة رؤيتهم أو التحدث إليهم، بمن في ذلك المديرون بالشركة؛ ولكن لا تتملقهم أو تتباه بإنجازاتك أوتطلب علاوة أو ترقية، فذلك هو أسوأ الأوقات لإتمام ذلك.

إذا كنت تأمل في حل بعض المشكلات أو مناقشة أحدث الشائعات، استمر في الأمل. أنت في حفل ويجب أن يكون الحوار فيه احتفاليًا، لذا اجعله خفيفًا ومبهجًا. يتطلع الناس إلى وقت الاحتفالات، لذا أنت لا تريد أن تكون باعثًا على الكآبة ومفسدًا للمزاج الاحتفالي. احرص على ألا تكون أنت موضوع الحديث عند العودة للعمل بعد انتهاء الحفل!

إذا لم تدر ما إذا كان عليك اصطحاب رفيق أو رفيقة إلى الحفل فلا تفعل. لا تعني دعوتك لأن تصطحب رفيقًا للحفل أن عليك أن تفعل ذلك. أنت مسئول عمن تصطحبه معك، وقد تكون أكثر استرخاء بدون وجود شخص بجوارك. إذا صدر من رفيقك أو رفيقتك أي تصرف غير لائق فسيعطي ذلك صورة سلبية عنك أنت.

إذا كنت راغبًا في الرحيل ولا ترى أمامك الأشخاص الذين تود شكرهم فلا ترحل. سوف يتذكر مضيفك ومضيفتك من حياهم عند القدوم ومن ودعهم قبل الرحيل، لذا احرص على الاثنتين ولا ترحل مطلقًا بدون أن تشكر المضيف والمضيفة، فذلك هو التصرف اللائق والأكثر تهذيبًا.

نصيحة # 56

احمل معك بطاقة عملك في جميع الأوقات.

كنا أنا وزوجي نسترخي على الشاطئ في أحد الأيام الجميلة المشمسة في منتجع إيكستابا الساحلي بالمكسيك. سألنا الزوجان اللذان يجلسان بجوارنا عن مسقط رأسنا، وخلال بضع ثوان كنا نتمازح معًا ونتجاذب أطراف الحديث.

شعر دافيد بالفضول الشديد عندما حكيت له عن طبيعة عملي وقال لي: «أنا عضو في مجلس إدارة شركة قد تستفيد من خدماتك. لدي اجتماع معهم بعد عودتي؛ لذا سأحتاج منك أن تعطيني بطاقة عملك قبل أن نرحل غدًا».

نظر لي زوجي وقال: «يبدو ذلك مثيرًا. تحملين معك بطاقات العمل الخاصة بك، أليس كذلك؟» كنت أتمنى أن تكون معي بالفعل ولكنني لم أكن متأكدة حقًّا، فعلى أي حال، كان من المفروض أنني في إجازة وكنت أحاول ألا أفكر في العمل كثيرًا.

عندما عدنا إلى الحجرة، بحثت عن بطاقات العمل الخاصة بي وسألت زوجي: «ألا تحمل معك أيًّا من بطاقاتي؟» لم ينبس زوجي ببنت شفة ولكنني عرفت ما كان يدور بخلده: كيف لك أن تديري عملك الخاص وتوجهي الأشخاص نحو طريق النجاح ثم لا تحملي معك بطاقات عمل؟

لقد فتشت في حقيبة يدي وفي حقيبة السفر وفي كل مكان سواهما ولم أوفق في العثور ولو على بطاقة واحدة من بطاقات عملي.

لقد فهم دافيد حقيقة الموقف عندما أخبرته أنني لابد أن أكون قد أعطيت آخر بطاقة عمل معي لشخص ما، وهو ما كان قوله أسهل علي من الاعتراف بأنني نسيت إحضار البعض، لذا تبادل دافيد البطاقات مع زوجي في المقابل وذلك بعدما كتبت له اسمي ورقم هاتفي بخط اليد على ظهر البطاقة التي تحمل اسم زوجي.

لقد تواصلنا أنا ودافيد من آن لآخر عبر البريد الإلكتروني، إلا أنني لم أؤد أي عمل لصالحه بعد، فأنا لم أعطه قط بطاقة العمل الخاصة بي ليصطحبها معه إلى الاجتماع. لن أعرف أبدًا إذا كان ذلك صنع فرقا لديه، ولكنني أعرف بالتأكيد أنه قد صنع فرقًا بالنسبة لي.

لقد قررت من يومها أنني أينما كنت، سأكون دائمًا مستعدة وسأحمل معي بطاقة عملي في جميع الأوقات!

وفر على نفسك الإحراج؛ كن مستعدًّا واحمل معك بطاقة عملك (أو سيرتك الذاتية) في جميع الأوقات!

نصيحة # 57

لا تذهب مطلقًا لحضور مناسبة خاصة بالعمل وأنت جائع.

إذا كنت من الأشخاص الذين لا يتناولون الطعام عندما يكون عليهم حضور مناسبة في وقت لاحق من اليوم حفاظًا على شهيتهم، فقد تود تغيير ذلك الأسلوب.

إذا كان تفكيرك منصبًّا على مدى جوعك عند حضورك إحدى المناسبات، فإنك تفكر بالشيء الخطأ. سواء كنت في مؤتمر أو في عرض للتجارة أو في مأدبة أو تقابل شخصًا في أحد المطاعم، ركز تفكيرك على السبب الذي يدعوك للتواجد بذلك المكان، وهو في جميع الأحوال ليس تناول الطعام فحسب.

لا يجوز مطلقًا أن تذهب لحضور مناسبة خاصة بالعمل وأنت جائع للأسباب التالية:

- إذا كان تركيزك منصبًا على الطعام، فلن ينصب تفكيرك على الأشخاص بطبيعة الحال.
- إذا كنت تراقب الوقت وتبحث عن الطعام، فأنت تضيع الوقت الذي يجب أن تقضيه في التحدث مع الاخرين.
- في الغالب ستأكل بسرعة شديدة وبكميات كبيرة وهي توليفة سيئة لمعدتك ولسلوكياتك بشكل عام.
- في الغالب ستبدأ في تناول الطعام قبل الموعد المفترض فيه ذلك، ومن المعروف أنك لابد دائمًا أن تنتظر حتى يتخذ الآخرون مقاعدهم ويقدم لهم الطعام قبل أن تشرع أنت في الأكل.
- ستكون منشغلًا بتناول الطعام مما قد يجعلك تنسى تمرير الخبز أو الزبد أو المرق.
- لن ترغب في التوقف عن تناول الطعام من أجل البدء في الحديث، لذا سينتهي بك الأمر إما إلى تضييع فرصة المحادثة مع الآخرين أو التحدث وفمك محشو بالطعام.
- إذا علق شيء ما بأسنانك فإن خوفك من أن يزيل شخص ما طبقك قد يمنعك من مغادرة المائدة والتخلص مما علق بأسنانك.

- إذا أسرعت لتناول الطعام فلن تتاح لك فرصة الانتظار ومراقبة ما يفعله الآخرون، وستزيد من فرصك في ارتكاب الأخطاء.

عندما يتم توظيفك للعمل في منصب مهني يكون متوقعا منك التصرف بأسلوب مهني محترف في جميع الأحوال، وفي حال جاءت تصرفاتك غير مهنية فإنك تكون قد أخللت بواجباتك. إياك أن تسرع لطلب الطعام أو تأكل بكميات كبيرة، أو تتناول طعامك مسرعًا. استغل كل ما يتاح لك من فرص خير استغلال وإلا لن تتاح لك الفرصة لإثبات نفسك مرة أخرى.

نصيحة # 58

توقف عن الكلام.

قالت لي ليزلي: «أنا أخشى الأوقات التي أتناول فيها الغداء مع جين، إنها تغوص دومًا في أدق التفاصيل وتستغرق منها القصة التي يمكن حكايتها في خمس دقائق أكثر من ثلاثين دقيقة لتحكيها. إنها لا تحب استخدام البريد الإلكتروني ولكنها تسترسل في الحديث عندما نتكلم عبر الهاتف ولا أستطيع الفكاك من المكالمة قط حتى لو أخبرتها أنني لا أملك سوى دقيقة واحدة للتحدث».

لا يعرف بعض الأشخاص متى عليهم أن يتوقفوا عن الحديث. يعتقد هؤلاء بخلاف الواقع أن الآخرين يرغبون في سماع كل تفصيلة صغيرة. عمل إيفان بجهد شديد ليزيد من حجم المبيعات في منطقته؛ لقد وجد حلولا لجميع المشكلات باستثناء واحدة: مشكلته الخاصة، ألا وهي أنه لا يتوقف عن الكلام قط. لقد قال زملاؤه عنه أنه يعاني إسهالًا من الفم، والواقع أنني لا أستطيع التفكير بصورة أبشع من تلك.

كنت ألقي التحية على الداخلين إلى غرفة التدريب، وكانت الإجابة النموذجية التي أتلقاها عندما أسأل الأشخاص عن أنفسهم هي رد مؤلف من جملتين إلى ثلاث جمل، إلا أنني عندما سألت رون عن نوع العمل الذي كان يقوم به، جاءت إجابته بلا نهاية: « لقد بدأت لتوي في وظيفة جديدة ولكنني في انتظار سماع خبر بشأن وظيفة أخرى، وإذا حدث ذلك سينتهي بي الأمر إلى الانتقال. لقد انتقلت إلى هنا منذ ثلاث سنوات من أجل الالتحاق بإحدى الوظائف، إلا أن الشركة بيعت بعد سنة واحدة. لقد تخلت خطيبتي عن وظيفة جيدة لتلحق بي هنا. إنها تعمل بوظيفة جيدة الآن، ولكنها استغرقت وقتًا طويلًا قبل أن توفق للعثور عليها، وترغب الآن في العمل بدوام جزئي لتتمكن من قضاء المزيد من الوقت مع ولدنا. لقد تزوجنا السنة الماضية وذهبنا لقضاء شهر العسل في فيجاس، وكنا نود العودة إلى هناك في ذكرى زواجنا ولكن لم

يكن هناك من يعتني بولدنا. الحياة صعبة هنا بلا أقرباء لذا لا يتسنى لنا الخروج كثيرا، ولكن جار لنا وافق على الاعتناء به في إحدى الليالي. لقد ذهبنا يوما لمشاهدة فيلم بالسينما وكانت هناك عاصفة شديدة. لقد انقطعت الكهرباء تلك الليلة ولذلك اضطررت للتخلص من اللحم المجمد الذي كنت أحتفظ به في البراد إذ كان قد فسد. كنت قد اشتريته لأوفر في النقود ولكن الأمر آل إلى ضياعه سدى، وهو ذات الإحساس الذي ينتابني كلما ملأت خزان سيارتي بالوقود......».

استرسل رون في الحديث بلا انقطاع؛ كان يتحدث مع نفسه. سواء كنت تبحث عن وظيفة أو تقابل العملاء أو تتوسع في شبكة علاقاتك أو تنخرط اجتماعيًّا مع الآخرين، عندما يسألك الآخرون عن نفسك، فإنهم يطلبون منك إعلانًا مدته ثلاثون ثانية لا النسخة الكاملة لسيرة حياتك.

يرغب الآخرون في الاشتراك في محادثة، لذا توقف عن الكلام بالقدر الذي يتيح لك سماع ما لدى الآخرين ليقولوه. إنك تحتاج إلى أن تدرك متى عليك التوقف عن الكلام إذا أردت أن تزيد من فرصك في الحصول على عرض عمل أو إتمام صفقة بيع أو التأثير في شخص ما عند مقابلته للمرة الأولى.

إنني أعرف أنك تريد (و تحتاج) أن تسّوق نفسك لصاحب عمل أو لعميل محتمل أو لشخص ترغب في التأثير به، ولكن احرص على ألا تبالغ في تسويق نفسك. عندما تتوقف عن الحديث فإنك تلتقط تلميحات قد تفوتك أثناء استرسالك في الحديث. إذا كنت تهوى سماع نفسك وأنت تتحدث، فاستمع لنفسك وأنت تقوم بطرح الأسئلة الصائبة.

إليك بعض الأسئلة الجيدة لمعاونتك على إنجاح المحادثة:

«ما أكبر تحد تواجهه في عملك؟»

« ما نوع العمل الذي تمارسه؟»

« كيف دخلت ذلك المجال من العمل؟»

« ما أكثر ما تحبه في عملك؟»

« حدثني عن نفسك.»

لست بحاجة إلى أن تكثر من الحديث لتصبح أكثر إثارة للاهتمام، فبعض الأشخاص الأكثر إثارة ونجاحا وشعبية لا يتحدثون كثيرًا. إنهم يعرفون متى يتوقفون عن قول «أنا» ويتخذون من قول «نحن» عادة لهم. إنهم يستمعون أكثر مما يتحدثون، وعندما تتوقف عن الكلام ستصبح أنت مثلهم.

نصيحـة # 59

تقرَّب من الآخرين ولكن لا تتعدَّ حدودك.

كنا أنا وتيد نحتسي القهوة بينما ننتظر أن يغير طاقم العمل موقع التصوير. كنا نعمل على إنتاج فيلم تدريبي، وكنت أقضي الأسبوع في بلدته. لم أشعر أن ثمة شيئًا غير عادي عندما سألني عن الفندق الذي كنت أنزل به، إلا أنني استغربت قليلا عندما مضى ليخبرني عن السبب وراء سؤاله.

قال لي تيد: « لقد أوشكت ليلة أمس على حجز غرفة بالفندق الذي تقيمين فيه». لم أسأله عن السبب إلا أنه بدا مصرا على أن يخبرني بالمزيد.» قال: «لم أنم جيدًا ليلة أمس، إن الأريكة الموجودة بغرفة العائلة ليست مريحة للنوم – لقد انتهى بي الحال إلى النوم عليها الليلة الماضية لأن زوجتي طردتني من سريرنا.»

لم أدر ماذا أقول – كانت معرفتي بتيد مجرد معرفة عابرة عن طريق العمل وكنا لم نتناقش كثيرًا من قبل في أمور حياتنا الخاصة. كنت قد قابلت زوجته لتوي في الليلة السابقة عندما تناولنا جميعا العشاء معًا، لذلك لم أسترح لطريقة حديثه عنها. لم يكن سماع التفاصيل الدقيقة لترتيبات النوم الخاصة بهم أمرا أحتاج إلى، أو أرغب في، معرفته.

لقد تساءلت عن السبب الذي دفع تيد لإخباري تلك المعلومات الشخصية. هل أرادني أن أشفق عليه؟ هل كان يلجأ لي طالبا السلوى؟ ما نوع الاستجابة التي كان يتمناها؟ والأهم من ذلك، هل كان سيخبرني الشيء ذاته في حال كوني رجلا؟

في تلك الليلة ذكرت كاثي التي كانت تعمل معنا في المشروع إبان تناولنا العشاء معًا أنها تظن تيد معجبا بي، وحين سألتها عن السبب الذي دفعها لذلك الاعتقاد قالت إنها لاحظت ذلك من خلال الأسلوب الذي يتصرف به في وجودي، وعندما حكيت لها عن الحوار الذي دار بيني وبين تيد في وقت سابق من اليوم لم تتفاجأ – كانت واثقة أن تيد كان يتقرب إلي.

ليس من السهل دائمًا أن تفهم أن شخصًا ما يغازلك.

قد ترى نفسك مازحا عندما تغيظ أحدا أو تعلق تعليقًا ساخرًا، ولكن تعليقك قد يساء فهمه. كن حريصا وتصرف بشكل لائق في جميع الأوقات.

ينخرط معظم زملاء العمل في حوارات عابرة من وقت لآخر. من الطبيعي أن يدور الحديث حول العطلات والعائلة والهوايات، ولكن الأمر قد يصبح غير ملائم إذا تطفلت بشدة أو أعطيت معلومات أكثر من اللازم.

ستقابل الكثير من الأشخاص عبر السنوات، وغالبًا ما ستقابل أشخاصا سيهمك التعرف عليهم على مستوى شخصي أكثر. كن كتوما عندما يحدث ذلك؛ رتب لتقابلا بعيدا عن مكان العمل لتزداد المعرفة بينكما.

كن ودودا دائمًا، ولكن عندما تكون بالعمل لا تتعدَّ حدودك.

نصيحة # 60

انتبه لسلوكياتك.

فلتبدِ سلوكًا حسنًا مع الآخرين.

افعل:	**لا تفعل:**
استمع بإنصات	لا تقاطع أحدا
اهتم بالآخرين	لا تسأل أسئلة شخصية
افتح الباب للآخرين	لا تصفع الباب في وجه أحد
احرص على الوصول في موعدك	لا تدع أحدا ينتظرك
أمسك لسانك	لا تتفوه بقول غير لطيف
ابتسم	لا تغمز بعينك أو تسخر من أحد أو تبتسم باستهزاء
انظر صوب من يحدثك	لا تنظر لأحد من أعلى إلى أسفل
تذكر أسماء الأشخاص	لا تعتقد أن الآخرين يفضلون أن تناديهم بأسماء مستعارة
قل «من فضلك» عندما تطلب شيئًا	لا تعط أوامر
أظهر تقديرك للآخرين	لا تستغل الآخرين

افعل:	لا تفعل:
أغلق هاتفك المحمول	لا تتلق اتصالا أثناء تواجدك مع الآخرين
قل «شكرا» عندما يجاملك شخص ما	لا ترفض أو تنكر مجاملة
قد بحذر	لا تومئ لغيرك من السائقين أو تتحرش بهم
تقبل المسئولية	لا تلق باللوم على الآخرين
اعرض المساعدة	لا تنأ بنفسك عمن هم بحاجة إليك
أسرع في الاستجابة	لا تنس الرد على الآخرين
ابعث برسالة شكر	لا تبعث ببريد إلكتروني بدلا من الرسالة
استخدم قواعد اللغة السليمة	لا تستخدم العامية أو اللغة البذيئة

فلتبد سلوكا حسنا في العمل.

افعل:	لا تفعل:
احتفظ بيديك لنفسك	لا تلمس الآخرين (إلا عند المصافحة)
ألق التحية على زملائك في العمل كل يوم	لا تكثر من الحديث أثناء وقت العمل
قدم نفسك للآخرين	لا تناد الآخرين بأسمائهم المجردة إلا إذا طلب ذلك منك
احضر الاجتماعات	لا تتحدث أثناء وجودك في اجتماع
تعامل بالمثل مع الرجال والنساء	لا تستخدم التعليقات المتحيزة ضد أحد الجنسين
اعمل بكفاءة وركز على وظيفتك	لا تستغل وقت العمل لإنجاز المهام الشخصية
ارتد الثياب الملائمة للعمل	لا ترتد ثيابك بعشوائية
تعرف على زملائك في العمل	لا تنشر الإشاعات عن الآخرين
علق بطاقة الاسم على الناحية اليمنى	لا ترفض تعليق بطاقة الاسم على صدرك
استهل الأحاديث مع الآخرين	لا تحتكر الحديث
أوف بوعودك	لا تتراجع عن ارتباطاتك
تجاذب أطراف الحديث مع زملائك	لا تتجاهل الآخرين أو تهمل وجودهم أثناء تناول الغداء
التقط ما تخلفه من مهملات	لا تتوقع من الآخرين أن يلتقطوها بدلا منك
انتبه لوجود فروق ثقافية	لا تتجاهل وجود الفروق أو تصدر أحكاما على الأشخاص مبنية عليها

فلتبد سلوكا حسنا أثناء تناول العشاء.

افعل:	لا تفعل:
فكر قبل أن تفرط في تناول الطعام	لا تفرط في تناول الطعام
اجعل يديك متاحتين لتسلم على الآخرين	لا تنشغل بتناول الطعام
ضع منديل المائدة على ركبتك على الفور	لا تمسح فمك – بل ربت عليه برفق
مرر الملح والفلفل معًا	لا تمرر أحدهما دون الآخر
تذوق طعامك قبل إضافة التوابل	لا تضف الملح دون أن تتذوق الطعام
مرر الطعام عبر المائدة عكس اتجاه عقارب الساعة	لا تدع الطعام يتراكم أمامك
قطّع قطعا قليلة في المرة الواحدة	لا تقطع الطعام كله مرة واحدة ثم تشرع في تناوله
تناول الحساء بالطرف الأمامي للملعقة	لا تنفخ في الحساء أو تحدث صوتا أثناء تناوله
اطلب شيئًا سهلًا في أكله	لا تطلب طعاما يؤدي إلى اتساخ أصابعك
خذ وقتك في تناول الطعام	لا تسرع أثناء تناول الطعام
امضغ الطعام جيدًا	لا تتحدث وفمك محشو بالطعام
ضع أدوات المائدة في الوضع الملائم بعد فراغك من تناول الطعام	لا تدفع الطبق بعيدا عنك
استأذن وغادر المائدة عندما تحتاج لذلك	لا تنظف أسنانك أثناء جلوسك على المائدة
أعط بقشيشا بسخاء	لا تتناول الطعام خارج المنزل إذا كنت لا تستطيع منح البقشيش

قد تكون تعلمت تلك القواعد من قبل أو تعتقد أن العادات السلوكية قد صارت من الصيحات البائدة، إلا أن الحقيقة هي أن السلوكيات لا تبيد قط، إنها اليوم على نفس القدر من الأهمية الذي كانت عليه قبل عدة سنوات. عندما تبدي السلوك الحسن، فإنك تظهر احترامك للآخرين. كن دمثا في معاملة كل من تقابلهم بغض النظر عن السن أو الجنس أو السلالة أو العرق، وعندما تفعل ذلك، ستظهر بمظهر حسن وسوف تنال التقدير كموظف وصديق وزميل. مهما كنت فاعلا، تذكر دائمًا أن تنتبه لسلوكياتك.

نصيحة # 61

وازن بين الوقت الذي تقضيه أمام الشاشة والوقت الذي تقضيه مع الآخرين وجهًا لوجه.

هل تساءلت يومًا عما كانت الحياة عليه قبل عدة أجيال؟ كيف كان الناس يعيشون بدون جميع وسائل الراحة الحديثة التي صرنا معتادين عليها؟ هل يمكنك أن تتخيل حياتك اليومية بدون تلفاز تشاهده، أو جهاز كمبيوتر تلج إليه، أو هاتف تستخدمه للاتصال؟

في بعض الأحيان يصيبني التعب من كثرة التحدث عبر الهاتف، وكثيرًا ما أتمنى لو لم أكن مجبرة على تفقد بريدي الإلكتروني أو تشغيل التلفاز وأتساءل ما إذا كنت أفعل ذلك بحكم العادة. في بعض الأحيان لا يمكنني أن أقرر ما إذا كانت تلك الأشياء تسهل حياتي أم تجعلها أكثر تعقيدا. إن الأجيال السابقة لم تتح لها فرصة الاستفادة بالمميزات التكنولوجية التي نتمتع بها اليوم، ومن بعض النواحي كانت حياتهم أكثر صعوبة، ولكنها ربما كانت أسهل من نواح أخرى؛ لقد كانت وسائل اللهو لديهم أقل مما لدينا الآن مما منحهم الفرصة لقضاء المزيد من الوقت وجها لوجه، وهو أمر نفتقر إليه بشدة.

هل تعرف أن الطفل الأمريكي العادي يقضي أمام التلفاز وقتا أطول مما يقضيه في المدرسة؟ هل لديك أدنى فكرة عن كم البالغين الذين يقضون وقتا في التفاعل مع شاشة كمبيوتر أكثر مما يقضونه في التفاعل مع الأشخاص؟

لقد صرنا أمة من «مدمني الشاشة،» وذلك ليس أمرًا طيبًا؛ لا يعد الجلوس أمام الكمبيوتر أو مشاهدة التلفاز أمرًا مفيدًا لك. لقد أثبتت الأبحاث أن مشاهدة التلفاز تؤدي إلى اكتساب عادات أكل غير صحية وتسبب السمنة، فنحن نتناول الكثير من الطعام الخاطئ ونجلس بلا حراك معظم الوقت.

كذلك لا يفيد قضاء الوقت أمام شاشة التلفاز العلاقات أو الأسر. إن التواصل الجيد أمر شديد الأهمية في أي علاقة ولكنه لا يمكنه منافسة مع التلفاز أو جهاز الكمبيوتر.

بالرغم من أن البريد الإلكتروني غالبًا ما يستخدم كوسيلة للبقاء على اتصال مع الآخرين، إلا أنه لا يساوي الوقت الذي نقضيه بالفعل مع شخص ما، فمن السهل أن تختبئ خلف البريد الإلكتروني وتتهرب من المسئوليات المصاحبة لعلاقة حقيقية.

إذا كنت طرفا في علاقة مع شخص ما وتقضي معظم وقتك أمام شاشة، فإنك تعرض تلك العلاقة للخطر.

من الصعب أن تصب اهتمامك على أحد الأشخاص وأنت تمنح الشاشة انتباهك. إذا كانت وظيفتك تتطلب قضاء وقت أمام شاشة، ذكر نفسك أن تنظر لأعلى من آن لآخر. إذا كنت ترغب في توصيل أمر مهم قم بذلك وجها لوجه، فإن التواصل يكون أكثر فعالية بتلك الطريقة.

لقد جعلت التكنولوجيا حياتنا أكثر ثراءً؛ لدينا الآن القدرة على نقل الأخبار في لحظة واحدة والتواصل مع الآخرين في أي مكان ووقت. وظف التكنولوجيا لما فيه فائدتك، ولكن تذكر: ليست التكنولوجيا بديلا عن التفاعل البشري.

في المرة المقبلة التي تلتقط فيها سماعة الهاتف لإجراء مكالمة، توقف قبل أن تفعل.

هل يعد الشخص الذي ستتحدث معه أكثر أهمية ممن معك؟ إذا كان الأمر كذلك، أكمل الاتصال، وإذا كان الأمر عكس ذلك، ضع سماعة الهاتف وواجه الشخص الموجود معك وافتح معه حوارا.

في المرة المقبلة التي تستعد فيها للولوج إلى جهاز الكمبيوتر، توقف قبل أن تفعل.

انظر إلى ساعتك؛ من السهل أن تفقد الإحساس بالوقت وأنت تستعمل جهاز الكمبيوتر. إذا قررت أن تمضي في الولوج إلى الجهاز، حدد لنفسك مدة زمنية. اطرح على نفسك التساؤل الآتي: هل من الأفضل أن أقضي وقتي في التفاعل مع شخص أو في التفاعل مع شيء ؟ إن شاشة الكمبيوتر مجرد شيء، وأنت ستكون في الغالب أفضل حالا إذا قضيت وقتك مع شخص.

في المرة المقبلة التي تمد فيها يدك نحو جهاز التحكم عن بعد الخاص بالتلفاز، توقف قبل أن تفعل.

هل تود أن تشاهد الحياة أم أن تعيشها؟ يميل الناس إلى مشاهدة التلفاز للتخفيف من الإحساس بالملل والوحدة. هل تشعر بالملل؟ هل أنت وحيد؟ هل تتجنب شيئًا ما أو شخصًا ما؟ هل تعتقد أنك تحتاج إلى تشغيل التلفاز أم إلى اللجوء إلى شخص ما في المقابل؟

إن المفتاح هو تحقيق التوازن؛ وازن بين الوقت الذي تقضيه أمام الشاشة والوقت الذي تقضيه مع الآخرين وجها لوجه.

نصيحـة # 62

ابحث عن أوجه الاتفاق لا أوجه الاختلاف.

ألقيت التحية على السائق عند صعودي إلى المقعد الخلفي لسيارة الأجرة. كانت الثلوج تتساقط في تلك الليلة، وكانت رحلتي قد تأخرت وجل ما بوسعي التفكير فيه هو الوصول إلى الفندق الذي سأنزل به والخلود إلى النوم.

كان السائق ودودا؛ لقد رحب بي في بلدته وسألني عن سبب تواجدي هناك. وبالرغم من أنني أحب في العادة أن أستهل المحادثات، إلا أنني لم أكن في مزاج يسمح بذلك تلك الليلة، ولكن السائق كان مصرا. لقد كان شغوفا بسماع أخبار المؤتمر الذي كنت سأتحدث فيه في اليوم التالي وكان يبدي اهتمامًا حقيقيا بالاستزادة في معرفتي.

وسرعان ما بدأت أستجيب لأسلوبه الحماسي وأطرح عليه بدوري بعض الأسئلة. لقد حكى لي عن هروبه من كوبا عند مجيئه للولايات المتحدة، وَعن القارب الذي صنعه من إطارات الشاحنات القديمة، وعن معيشته مختبئا قبيل هروبه الشجاع. لقد وصف رحيله الخطر أثناء عاصفة ممطرة وموته الوشيك على الطريق وإنقاذه بأعجوبة.

لقد أسرت قصة نجاته المذهلة لبي. كانت نظرته للأمور إيجابية وكان يشعر بالامتنان والفخر لكونه مواطنًا أمريكيًا. لقد حكى لي عن بناته الثلاث اللاتي كن – مما يبعث على السخرية – قريبات في السن من بناتي الثلاث، ولقد اكتشفت أن التحديات والمخاوف التي تواجهه كوالد لم تكن تختلف عن تلك التي أواجهها.

عندما صعدت إلى سيارة الأجرة تلك الليلة كانت الاختلافات بيننا واضحة. لقد افترضت أن لنا خلفيات مختلفة، وأننا نعمل في نوعين مختلفين من الوظائف، ونعيش حياتين متباينتين تمامًا، إلا أنني أدركت في خلال أقل من ساعة أن لدينا من الأشياء المشتركة أكثر مما كنت أتصور. كنا نحن الاثنين نحب أسرتينا، وكانت لدينا من أجل بناتنا آمال وأحلام متماثلة، وكان كلانا يستمتع بالتحدث مع الآخرين والتعرف عليهم. أما اختلافاتنا فقد مكنتني على نحو لم أعهده من قبل من فهم لماذا وكيف يخاطر الأشخاص بحياتهم للقدوم إلى أمريكا. لقد تذكرت بفضل المحادثة التي دارت بيننا قدر امتناني لكوني إحدى مواطنات الولايات المتحدة، وهو ما أعترف بأنني أعتبره أمرًا مسلمًا به في معظم الأحيان.

لقد ابتسمت لفيلكس عند وصولي إلى الفندق ومغادرتي السيارة، وبادلني هو الابتسام. قلنا في ذات الوقت: «حظا سعيدا مع الفتيات» وبعدها ضحكنا ثم لم نلبث أن كررناها ثانية فقلنا في تناغم: « لقد سعدت حقا بالتحدث معك».

شكرته على توصيلي ونقدته أمواله ثم حملت حقيبتي، وعندها، كأنما أعطى أحد لنا الإشارة، ابتسمنا لبعضنا ثم تصافحنا واستدار كل منا ليمضي في طريقه بعد أن حيا كل منا الآخر مودعا.

لقد اختلف أسلوبي عند مقابلتي لمن هم مختلفون عني بفضل لقائي بفيلكس تلك الليلة. صرت أجد نفسي أبحث عن نقاط التماثل بيننا بدلا من التركيز على نقاط الاختلاف، وتعرفون ماذا؟ في أغلب الأوقات ينتهي بي الحال إلى العثور على ما أبحث عنه.

نصيحة # 63

أظهر أفضل ما في الآخرين.

عندما يدلف مايك إلى أي حجرة يلاحظه الآخرون، وعندما يتحدث يستمعون إليه، كما أنه لا يحتاج إلى أن يكثر من الحديث ليجذب الانتباه إليه.

دائمًا ما يشار إلى آن بكونها «مغناطيس للبشر» فالناس يحيطون بها باستمرار، وإذا حدث وفازت في إحدى المسابقات فإنها ستفوز بلقب ملكة «التجانس مع الآخرين.»

إنك في الغالب تعرف أشخاصا يذكرونك بمايك أو آن، وهولاء متميزون لكونهم يقومون بشيء مميز؛ إنهم يظهرون أفضل ما في الآخرين، فكلاهما يحب الناس والناس بدورهم يحبونهما.

عندما يحبك الآخرون سيكون حريا بهم أن يشتروا منك أو يوظفوك أو يقوموا بترقيتك، فلن يثق بك الآخرون أو يفضوا إليك بأسرارهم أو يعاونوك إلا إذا نلت محبتهم. هناك العديد من المزايا لكونك محبوبا؛ فما قدر محبة الآخرين لك؟

- **هل تحب الناس؟** هل تستمتع بتواجدك مع الآخرين؟ هل تكون أول من يلقي التحية أو يستهل محادثة؟ أم تراك تشيح بوجهك متظاهرا بعدم رؤية شخص ما يتواجد أمامك؟ هل تعطي اهتمامًا للآخرين ولما لديهم ليقولوه؟

- **هل تهتم بالآخرين؟** هل تسأل الآخرين عن صحتهم وتستمع إلى إجاباتهم؟ عندما تلتقي شخصًا، هل تتذكره عندما تتقابلان مجددًا؟ هل لديك القدرة على تذكر الأسماء وتفاصيل المحادثات السابقة؟ عندما تحب الآخرين وتهتم بهم عن صدق لابد أن تطرح عليهم الأسئلة وتتذكر ما تسمعه من إجابات، وعندما تهتم بالقدر الذي يجعلك تتذكر فإنك تظهر للآخرين مدى اهتمامك.
- **هل تضع البسمة على شفاه الآخرين؟** عندما تقابل شخصًا، هل ترى الابتسامة على وجهه؟ أم يشيح الآخرون بوجوههم متحاشين الالتقاء بك؟ لاحظ التعبيرات البادية على وجوه من تقابلهم من الأشخاص، فهي غالبًا ما تكون انعكاسًا لك. إذا كنت تميل إلى أن ترى العبوس باديا على وجوه كثير من الناس، تطلع إلى نفسك. ابتسم كثيرًا وشارك ابتسامتك مع الآخرين، وعندها ستكون هناك فرصة كبيرة في أن ترى المزيد من الابتسامات تعود إليك.
- **هل تحب ذاتك؟** كلما كنت مرتاحًا مع نفسك، كنت مرتاحًا مع الآخرين. عندما تحب ذاتك وتتقبلها، سيكون أسهل عليك أن تحب الآخرين وتهتم بهم.
- **هل تعمل على إظهار أفضل ما في الآخرين؟** عم تبحث في الآخرين؟ هل ترى الصفات الحسنة أم تركز على السيئة منها؟ هل تنتقد الآخرين أو تحكم عليهم أو تتطوع لإسداء النصح لهم؟ يقسو الناس على أنفسهم في كثير من الأحيان – ولذلك فهم ليسوا بحاجة إلى من يذكرهم بعيوبهم. ابحث عن الخير في الآخرين.

أربع خطوات لتزيد من محبتك لدى الآخرين:

1. **أظهر تقديرك لمن تراهم من الأشخاص.** ابتسم وتواصل معهم بصريا وألق عليهم التحية.
2. **أظهر للآخرين قدر اهتمامك.** كن مهتما بالآخرين؛ اطرح الأسئلة ثم استمع للإجابات، واستمع أكثر مما تتحدث.
3. **تذكر الأشخاص.** تذكر الأسماء واستخدمها. تذكر وتابع المحادثات السابقة.

٤. **اعمل على إظهار أفضل ما في الآخرين.** ابحث عن الخير في الآخرين وقم بالإشارة إليه عبر المدح وعبارات التشجيع والمجاملات الصادقة.

عندما تعطي للآخرين شعورا بأهميتهم، تصبح أنت مهما بالنسبة لهم. وعندما تسمح للآخرين أن يظهروا بمظهر حسن، تظهر أنت كذلك بمظهر حسن. اعمل على إظهار أفضل ما في الآخرين؛ فعندما تعمل على إظهار أفضل ما في الاخرين، فإنك تظهر أفضل ما في نفسك.

نصيحة # 64

اظهر تقديرك للآخرين.

أنت شخص متفرد، ولديك من المواهب والإمكانيات ما يميزك عن غيرك من الأشخاص. أنت مختلف، ولكنك في الوقت نفسه تشبه الآخرين أكثر مما تدرك. بخلاف الاحتياجات المشتركة للبقاء، يحتاج الناس إلى اعتراف الآخرين بفضلهم فيما يفعلون ومن يكونون. يتوق الجميع إلى نيل التقدير.

يسعى الناس إلى إشباع تلك الرغبة بطرق عدة. يستمتع بعض الناس بالتواجد في دائرة الضوء، بينما يخجل البعض الأخر من الثناء العلني. لا تهم كيفية التقدير بالنسبة للبعض ماداموا يحصلون عليه. كيف تحب أن يتم تقديرك؟ حتى إذا كنت راضيا عن نفسك، فلا يزال من المهم أن تنال تأكيد غيرك من الأشخاص.

عندما تظهر تقديرك للآخرين ستنال في المقابل بعضا مما تعطيه، فالتقدير يكون دوما محل تقدير. بوسعك اكتساب تعاون وتفاني زملائك في العمل عبر إظهارك للتقدير لهم. ويمكن لإظهار التقدير أن يكون أكثر من مجرد قول «شكرا» أو كتابة رسالة شكر، فهناك طرق لا حصر لها للتعبير عن تقديرك، وإليك بعضًا منها:

سبع طرق لإظهار تقديرك:

1. **اكتب خطابًا.** اذهب أبعد من مجرد كتابة رسالة شكر؛ اكتب خطابا معربا عن تقديرك الصادق ومعبرا عن مقدار استفادتك من صنيع الشخص الآخر.

2. **اعرض استعدادك لأداء مهمة ما**. اسأل عما إذا كان بوسعك اصطحاب أو إحضار شيء ما لأجل أحد الأشخاص من مكتب البريد أو المغسلة أو متجر البقالة أو المقهى إذا كنت ستخرج وستكون قريبا من أي منهم.

3. **ساعد شخصًا**. أظهر تقديرك عبر مساعدة أحد الأشخاص. اعرض صنع نسخ من شيء ما إذا كنت في طريقك إلى آلة النسخ، أو قم بتوصيل فاكس وجدته في آلة الفاكس. يمكنك أن تعرض مساعدتك، ولكن الانطباع الذي ستخلفه في نفوس الآخرين سيكون أقوى إذا قمت بالشيء دون أن يطلب منك.

4. **احضر الطعام والشراب**. هل يحب أحد زملائك في العمل أو أحد أصدقائك كعك الشيكولاتة أو الفشار أو القهوة باللبن؟ اجلب شيئًا سيستمتع به الشخص وقدمه له أو لها كوسيلة للتعبير عن تقديرك.

5. **كن بمثابة لوحة التوجيه للآخرين**. اسأل الآخرين عن مجرى أمورهم واستمع لإجاباتهم.

6. **اشتر هدية**. هل صديقك أو زميلك في العمل ممن يحبون القطط؟ إذا كان كذلك اشتر له بروازا به صورة قطة. هل يلعب/تلعب الجولف؟ اشتر له أو لها بعض كرات الجولف الجديدة أو غيرها من الأشياء المتعلقة بلعبة الجولف. لست بحاجة إلى أن تنفق أموالا طائلة لتظهر تقديرك، وإياك أن تمنح شيئًا على أمل أن يصير شخص ما مدينا لك، بل أعط دون انتظار المقابل وكن حريصا عند اختيار من تعطيه، فبعض الشركات لا تسمح للموظفين بقبول الهدايا أو تبادلها معهم.

7. **شارك المعلومات**. إذا كنت تعرف أن شخصا ما يهتم بشيء معين، أحضر له مقالا حول الموضوع، أو امنحه اشتراكا في إحدى المجلات أو الدوريات، أو تحدث معه عن بعض ما سمعته من معلومات.

عندما تقدر ما يفعله الآخرون، فإنهم سوف يلاحظونك. يعد إظهار تقديرك محفزًا قويًا. عندما تقدر الآخرين وتفيهم حقهم، فإنك تشبع حاجة إنسانية أساسية، لذا اجعل من ملاحظة وتقدير ما يفعله الآخرون عادة لك، وستعود الفائدة عليهم وعليك أنت كذلك.

ضبـــط النفـــس

تمتـع بالصحـة والثـراء والحكمـة

نصيحة # 65

كن رشيقًا وابق كذلك.

أنت تعلم أن الرشاقة مهمة لصحتك، وتدرك كذلك مزايا اللياقة، وتعرف ما عليك فعله. قد تحاول أن تجعل من لياقتك البدنية أولوية قصوى في حياتك، ولكن هل نجحت في ذلك؟ هل أنت رشيق؟ هل تقوم بما عليك فعله لكي تتأكد من احتفاظك برشاقة جسدك؟ هل يعجبك ما تراه عندما تطالع صورتك في المرآة؟ أم تراك توقفت عن النظر إليها لأنك لا تحب ما تراه؟

نحن نتحدث باستمرار عن الصحة وممارسة التمارين، ونتحدث كذلك عن فقدان الوزن. عندما يتعلق الأمر بالرشاقة والبقاء كذلك، ثمة قدر ضخم من المعلومات المتعلقة بالموضوع، بما فيها المخاطر الصحية التي تنجم عن زيادة الوزن، ومع ذلك تستمر معدلات السمنة في الارتفاع وتقل حركة الناس عاما بعد عام.

قد تبدو رائعا، ولكن هل أنت نشيط مثلما كنت منذ عدة سنوات؟ هل تزيد في الوزن أم تحافظ على وزنك ثابتا؟ حالما تبلغ طولك النهائي، عليك أن تحدد وزنا نهائيا وتثبت عليه. يستطيع بعض الناس أكل كل ما يريدونه والاحتفاظ برشاقتهم لأن تلك هي طريقة عمل التمثيل الغذائي لديهم، إلا أن أجساد معظم الناس لا تتبع ذلك الأسلوب، فمهما كنت نحيفا الآن أو من قبل، فإن وزنك غالبًا ما سيزيد كلما تقدمت في العمر.

بوسعك أن تتحاشى صالة الرياضة وأرقام الميزان، ولكنك لا تستطيع أن تخبئ الأمر عندما تكون زائدا في الوزن وغير لائق بدنيا. لا تصب اهتمامك على أن تبدو أو تكون مثاليا؛ بل ركز على أن تتمتع بالصحة وأن تعيش حياتك بأسلوب صحي. لا تجعل هدفك أن تصبح رشيقا وحسب؛ بل ركز على البقاء كذلك، وستشعر أنك بحال أفضل عندما تحافظ على الشكل والحجم الدالين على الصحة. بينما لا يحتاج البعض إلا إلى بذل القليل من الجهد للحفاظ على رشاقتهم،

يتعين على معظم الناس بذل الكثير من الجهد من أجل الوصول إلى الرشاقة، **لذا** لا تغفل نفسك بينما تخطط لأهدافك العملية والحياتية، وضع أهدافا واقعية **فيما** يتعلق بصحتك.

سيمتد الانضباط الذي يتطلبه الالتزام ببرنامج للتمرينات إلى مناطق أخرى في حياتك وسيفيدك بطرق أخرى لا يمكن حصرها. هناك سبب لحتمية أن تتمرن في مقابل كل عذر قد تخترعه لئلا تفعل ذلك.

- **لا تمتلك الوقت الكافي؟** اصنع الوقت. قلل من مشاهدتك للتلفاز بمقدار برنامج واحد، قلل من مكالماتك الهاتفية بمقدار مكالمة واحدة، أو استيقظ قبل موعدك بنحو عشرين دقيقة. إذا لم تستطع إيجاد الوقت، فابحث عنه – فهو هناك.
- **لا تستمتع بالتمرين؟** اجعله أمرًا ممتعًا. مارس التمارين مع أحد الأصدقاء. استمع إلى الموسيقى أو إلى كتاب مسموع بينما تتمرن.
- **لا يوجد ما يحفزك؟** كافئ نفسك. امنح نفسك مكافأة على أداء التمارين سواء بالخروج لتناول العشاء أو بالذهاب للسينما أو بمشاهدة برنامجك التليفزيوني المفضل، ولكن إياك أن تخرب جهودك بأن تكافئ نفسك بتناول الحلوى والمثلجات. إذا كانت المكافأة التي تناسبك هي الطعام، فقم باختيار بديل يحافظ على الصحة ولا يسبب السمنة، والأفضل من ذلك أن تكافئ نفسك بعمل شيء تستمتع بالقيام به مادمت تتابع أداء تمريناتك.
- **لا تستطيع الالتزام بنظام محدد؟** قم بإدراج أداء التمرينات في نظامك اليومي. مدد جسدك أثناء قيامك بغسل أسنانك، واستخدم السلم بدلاً من المصعد، وقم بركن سيارتك بعيدا وتمش حتى تبلغ وجهتك.
- **لا تشعر أنك بخير؟** إن التمرينات علاج جيد، تحرك وستشعر بتحسن.
- **لا ترغب؟** انهض ومارس بعض حركات الرياضة لمدة عشر دقائق ثم أعد تقييم الموقف. في الغالب سيتغير مزاجك وسترغب في الاستمرار في الحركة، وإذا لم تجد لديك تلك الرغبة، فعلى الأقل ستشعر بتحسن من جراء معرفتك أنك قمت بشيء بدلا من الجلوس ساكنا.
- **تشعر بالارتباك؟** ابدأ بالقليل من الحركة، فأي نوع من الحركة أفضل من لا شيء.

- **تخجل أن تمارس التمرينات في وجود الآخرين؟** اذهب للتمشية أو لنزهة بالدراجة، اقفز الحبل في مرآب المنزل، تسلق الدرج، أو اشتر جهازا رياضيا للتدريب بالمنزل.
- **تشعر بالوحدة؟** شارك التدريب مع شخص ما، أو التحق بصف للرياضة، خذ الكلب للتمشية. وإذا لم تكن تقتني كلبا، فتطوع لتمشية كلب غيرك.
- **تشعر بالضجر؟** اجعل من ممارسة الرياضة أمرا ممتعا. شاهد التلفاز وأنت تتمرن. اعثر على طرق جديدة تتحدى بها نفسك. انظر – وتمعن في النظر إلى المناظر الطبيعية أو إلى المنازل أو إلى ما تحتويه غرفة التمرين خاصتك.
- **تشعر بالتوتر؟** إن التمرين من أهم عوامل تخفيف التوتر.
- **تشعر بالتعب؟** يمكن للتمرين أن يزيد من طاقتك ومن قدرتك على التحمل.
- **تشعر بالاكتئاب؟** يعمل التمرين على تحسين مزاجك وصفاء ذهنك وقدرتك على التفكير.
- **تشعر بالجوع؟** بوسع التمرين أن يساعدك على كبح جماح شهيتك، كما أن شرب الماء مفيد لك ومن شأنه كذلك أن يشعرك بالامتلاء. اشرب الماء قبل وأثناء وبعد التمرين، وواظب على شرب الماء طوال اليوم!

لا يحتاج التمرين أن يكون عملا شاقا؛ ليس عليك أن تتعرق أو تمارس التمارين لمدة ساعة في كل مرة لكي تستفيد. استشر الطبيب دائمًا قبل أن تبدأ في برنامج جديد للتدريب، وحالما يسمح لك اعثر على التمرينات الأكثر ملاءمة لك. لا تؤجل الأمر بعد اليوم؛ فلتشرع في التحرك ولتبدأ في حصاد جائزتك ابتداء من اليوم.

نصيحة # 66

كل لتعيش ولا تعش لتأكل.

منذ عشر سنوات، قمت بتغيير سلوكي تجاه الطعام. كنت أتمتع بصحة جيدة فيما يتعلق بجميع النواحي الأخرى ولم أستطع أن أفهم السبب وراء إحساسي الدائم بنقص الطاقة والصداع المتكرر. لقد تشككت عندما اقترحت عليّ إحدى الصديقات أن أحدد موعدا لدى معالج بالإبر الصينية والطب الطبيعي، إلا أنني لم أتخلص سوى من الصداع. كان العلاج بالطب التقليدي لا يحقق معي ما كنت أرجوه من نتائج، وكنت على استعداد لتجربة أي شيء لأشعر بتحسن.

لقد اقترح المعالج عددا من العلاجات المثلية والمكملات، إلا أنني كنت بحاجة إلى أن أغير من سلوكي تجاه الطعام لكي تؤدي عملها، إذ يمكن للتحسس من بعض الأطعمة أن يسبب كل أنواع العلل. لقد أعطاني نظاما غذائيا صارما لأتبعه. وقد كان من الصعب عليَّ أن ألتزم به، إلا رغبتي في أن أشعر شعورا طيبا كانت تفوق شهوتي لأي طعام أو شراب.

لقد شعرت بتحسن في خلال بضعة أيام، وبعد بضعة أسابيع زادت طاقتي. وبمرور الوقت لاحظ الآخرون الفرق؛ لقد فقدت بعض الوزن وأصبحت بشرتي أكثر نقاء، وصرت أبدو بصحة أفضل وقال البعض إنني أبدو أصغر سنا عن ذي قبل. كنت أكثر توافقا مع نفسي وأكثر إحساسا بالسيطرة، وحتى سلوكي فقد تغير للأفضل.

لقد كنت مهتمة بصحتي طوال عمري، وكنت أعتقد أنني أتناول الأطعمة الصحية، إلا أنني اكتشفت بعدما صرت أصب المزيد من الاهتمام على أنواع الأطعمة أنني كنت أستهلك داخل جسدي كل أنواع المكونات التي كنت أعجز حتى عن نطق اسمها.

قد يساورك أنت أيضًا الاعتقاد بأنك تختار اختيارات صحية. قد يبدو اختيار علبة عصير بدلا من المياه الغازية أفضل بالنسبة لك، إلا أن كثيرًا من العصائر تحتوي على قدر من السكر يساوي ما يوجد في المياه الغازية أو يزيد عليه. قد تختار فطيرة بدلا من كعكة أو قطعة دونات، إلا أن الكثير من الفطائر تحتوي على قدر عال من الدهون والسعرات والسكر. حين تقرر تناول طبق من السلاطة المنقوعة في المرق عالي الدهن والمغطاة بالجبن عوضا عن تناول سندويتش، قد تكون أفضل حالا إذا تناولت الساندويتش.

ليس اختيار الأطعمة الصحية أمرا سهلا عندما تحيط بك العديد من الخيارات الخادعة وغير الصحية.

قد تكون صغيرًا وقويًا اليوم، ولكن الإحصاءات لا تكذب. يزيد النظام الغذائي السيئ من فرص إصابتك بأمراض القلب والسكر والسرطان والسمنة وغيرها من الأمراض. إن الطعام الذي تتناوله هو أحد أهم العوامل التي تؤثر في كيفية شعورك كل يوم. قد تفترض عندما تشعر بالكسل أنك تحتاج للنوم، في حين أن جل ما تحتاجه هو طعام يشعرك بالنشاط.

ثمة سبب لحاجتنا للطعام، وهو ليس ببساطة الراحة أو السرعة أو المتعة. كلما تناولت غذاء «حقيقيا» شعرت أنك «حقيقي». اختر الأغذية التي تزرع، لا الأغذية المعالجة. تناول الطعام الطازج، لا المعلب أو المغلف بالسيلوفان

ا المحفوظ في صندوق. ليس عليك أن تكون نباتيا لتتمتع بصحة جيدة؛ أنت ...اج إلى البروتين وبوسعك تناول اللحوم والدواجن والأسماك إذا أردت، ..ادن إجمالي نظامك الغذائي لابد أن يتضمن الكثير من الفواكه الطازجة ، الخضراوات والجوز والحبوب الكاملة.

إن العلاقة بين النظام الغذائي والصحة من الأمور الثابتة، لذلك لا تنتظر حتى تصاب بالمرض لكي تفكر فيما تتناوله من طعام. قدِّر صحتك وحافظ عليها. استمتع بلذة تناول الطعام، ولكن إذا كنت تعيش لتأكل فاعكس ذلك وابدأ في الأكل لتعيش، ولن ينتج عن ذلك إلا الأشياء الجيدة.

نصيحة # 67

تعامل مع المشكلات.

إن وقوع المشكلات أمر حتمي، ولكن القدر اليسير منها فقط هو ما لا يمكن تجاوزه. يناضل بعض الأشخاص أكثر من غيرهم في سبيل الخروج من المشكلات، وقد يكون من الأسهل بالنسبة لك أن تتجنب ما تواجهه من مشكلات، ولكن المشكلات لا تزول أبدًا بحق إلا إذا واجهتها. تتطلب معالجة المشكلات التي تقابلها تحليك بالشجاعة والانضباط، فهل أنت أهل للتحدي؟

كيف تتعامل مع المشكلات؟

- **هل تنظر للمشكلات نظرة سلبية؟ ليست المشكلات دائمًا أمرا سيئا.** قد يحسن العمل على علاج إحدى المشكلات من علاقاتك مع الآخرين ويقلل من توترك ويحثك على التفكير بطرق مبتكرة وينتج تغييرات إيجابية. يجب ألا تكون مواجهة شخص ما بشأن إحدى المشكلات أمرا كريها أو مدعاة للقتال. فلتنظر إلى المشكلات باعتبارها تحديات ومحفزات للتغيير. يمكن لكل مشكلة تواجهها أن تعلمك شيئًا جديدا عن نفسك، ويمكن لكل مشكلة أن تتحول إلى فرصة لتوسيع نطاق تفكيرك، ولتتعلم، ولتصبح شخصا أفضل وأكثر تعاطفا.
- **هل تتحول مشاكلك إلى هواجس تقلقك؟** إن القلق المبالغ به بشأن إحدى المشكلات والتركيز الشديد عليه لن يعمل على حلها، بل في الواقع قد يؤدي

إلى العكس؛ فكلما أصبح الخطأ هو شغلك الشاغل، كبر حجمه في نظرك. يمكن حل كثير من المشكلات بسهولة، ولكن بدلا من ذلك تتضخم هذه المشكلات وتأخذ أكبر من حجمها. إذا كنت لا تستطيع صرف انتباهك عن مشكلة ما، فقد يكون رد فعلك هو المشكلة الحقيقية. ركز على إيجاد الحلول وابحث عن الدروس التي يمكن تعلمها والطرق التي من شأنها أن تعينك على تجاوز تركيزك الشديد على المشكلة.

- **هل تتجاهل مشاكلك؟** إن تجاهل مشكلة ما لن يجعلها تختفي؛ قد تتمكن من تنحيتها جانبا لفترة مؤقتة، ولكنها غالبًا ما ستطفو إلى السطح مرة أخرى. حدد الأسباب التي من أجلها تفضل تجاهل مشكلاتك. هل تحذر الدخول في صراعات أو جرح مشاعر أحد الأشخاص أو الوقوف في جانب الخطأ؟ فكر في احتمال أن يكون ما تسعى لتجنبه هو السبب الحقيقي وراء حدوث المشكلة في المقام الأول.

- **هل تلوم الآخرين على مشاكلك؟** إذا كانت لديك مشكلة مع شخص ما أو مع شيء ما، فهي مشكلتك أنت لا مشكلتهم هم. تحمل مسئولية الدور الذي لعبته في حدوث المشكلة واعترف بما لديك من مشكلات. يؤدي لوم الآخرين على مشاكلك إلى استمرار المشكلة. كن مثالا لما تحب أن يكون الآخرون عليه واعمل على حل مشكلاتك ومسامحة الآخرين.

تمثل كل مشكلة تواجهها فرصة لك لكي تصنع أحد أمرين: أن تصبح شخصًا أفضل أو أن تدع المشكلات تذهب بأفضل ما عندك. يمكنك أن تقر بوجود مشاكلك أو أن تنتظر لكي يقوم شخص ما بذلك بدلا منك؛ يمكنك أن تركز لإيجاد حل أو أن تجعل جل اهتمامك هو خلق المشكلات والخيار لك.

نصيحة # 68

ادخر وقتًا لنفسك.

إنك تعيش حياة ممتلئة. لديك وظيفة لتؤديها، وفروض لتقوم بها، وارتباطات لتوفيها، وأصدقاء لتقابلهم، وأهداف لتحققها. تمر عليك أيام تتمنى فيها أن تبطئ بالقدر الذي يسمح لك بالتقاط أنفاسك والجلوس لتناول وجبة تسعدك أو الذهاب للنوم في موعد معقول، وعندما يقترح عليك شخص ما أن تدخر قسطا من الوقت لنفسك كل يوم، قد تتساءل عن كيفية تحقيق ذلك بالضبط.

كلما زادت مسئولياتك، تناقص الوقت الذي تقضيه بمفردك، وإذ لم تنتبه فقد يفقدك الانغماس في العمل والعلاقات الحميمة إحساسك بذاتك. عندما تقضي معظم وقتك في العمل ومعظم وقت فراغك مع الآخرين، لن يتبقى لنفسك إلا القليل من الوقت (إذا وجد أساسا).

لن يتوقف الوقت أو يصبح متوفرا فجأة. لن تجد الوقت لفعل ما تود القيام به لذا لابد أن تحدد وقتا للأشياء التي تهمك أكثر من غيرها. إنك تحتاج إلى وضع نفسك في صدارة أولوياتك. لا يعد ادخار بعض الوقت لنفسك ضربًا من الأنانية، بل هو أمر أساسي لخيرك بوجه عام. إن الوقت الذي تدخره لنفسك يخصك وحدك سواء كان بضع دقائق أو ساعات. إنه وقتك الخاص لتسترخي وتفكر وتقوم بأي شيء تختار القيام به. إذا لم تدخر أنت وقتا لنفسك وتضع ذلك على قمة أولوياتك فمن سيفعل؟

ادخر بعض الوقت لتريح ذهنك وتسترخي. انزع قابس الهاتف والتلفاز والكمبيوتر، بل وحتى المنبه. عندما تستبعد المشتتات الخارجية، ستتمكن من التواصل مع داخلك. خذ بعض الوقت يوميا لتبتعد عن الانشغال والضجة اللذين صرت معتادا عليهما، واستغل ذلك الوقت في المقابل لتستمع إلى أفكارك. كلما زاد الوقت المتاح لديك كان ذلك أفضل، وحتى إذا لم يتح لك سوى عشر دقائق فلا يزال بإمكانك أن تريح ذهنك وتسترخي.

ادخر بعض الوقت لتبتل. خذ حماما طويلا وساخنا؛ انقع نفسك في حمام من فقاعات صابون الاستحمام؛ خذ حمام بخار أو اذهب للسباحة أو سر حافي القدمين على الشاطئ؛ بلل قدمك في بركة ماء أو في حمام سباحة، أو اجلس بجوار بركة ماء. للماء تأثير مهدئ ومنعش وملطف، فابحث عن الوسائل التي تمكنك من الاستمتاع به.

ادخر بعض الوقت لتعلق لافتة. أغلق بابك وعلق لافتة ممنوع الإزعاج. اطلب من الآخرين احترام الوقت الذي تقضيه بمفردك واستغل ذلك الوقت في القراءة أو الكتابة أو سماع الموسيقى أو في القيام بأي أمر آخر ترغب فيه.

ادخر بعض الوقت لتتحرك. حرك جسدك. اذهب للتمشية أو للجري أو لنزهة بالدراجة؛ تزلج أو تزحلق على الجليد أو اذهب للسباحة. تمش في السوق

التجاري واذهب للتسوق. لا يهم ما تفعله إذا كان بوسعك أن تتحرك. إن التمرين أمر ضروري لاسيما إذا كنت تقضي معظم اليوم جالسا.

ادخر بعض الوقت لتقرأ. قم بزيارة المكتبة واقض بعض الوقت في متجر الكتب أو خصص ركنا للقراءة بمنزلك. اقرأ وأنت في حوض الاستحمام، أو وأنت جالس تحت الشمس؛ اقرأ من أجل المتعة؛ اقرأ لتفكر وتتعلم وتسترخي؛ أو اقرأ لتغط في النوم. مهما كان دافعك، اقرأ شيئًا تستمتع به.

ادخر بعض الوقت لتنام. أنت بحاجة للراحة. لحرمان نفسك من النوم تأثير سلبي على صحتك البدنية وصفائك الذهني. اذهب للسرير قبل موعدك بوقت قصير وتدثر بصحبة أحد الكتب أو المجلات الجيدة، أو شاهد برنامجك التليفزيوني المفضل، أو استمع للموسيقى، أو أطفئ الأنوار وغط في النوم.

ادخر بعض الوقت لتكتسب عادات حسنة. اجعل من حسن معاملة نفسك عادة لك. يجب أن يحتل ادخار بعض الوقت لنفسك مركز الصدارة على قائمة أولوياتك، فمهما كنت مشغولا إياك أن يمنعك انشغالك من أن تخصص قسطا من الوقت يوميا لتفعل شيئًا مميزا لنفسك فقط حتى ولو كان ذلك الوقت مجرد خمس عشرة دقيقة فحسب كل يوم، فأنت تستحق الحصول على ذلك القدر من الوقت.

نصيحة # 69

انتعش!

كنت متعبة ومرهقة بعد ملازمة الفراش عدة أيام في أعقاب إصابتي بنزلة برد. كان جل ما أرغبه هو البقاء في الفراش، إلا أنني كنت أعي أن عليَّ النهوض. كان الآخرون يعولون عليَّ لألقي خطابًا، لذا جذبت نفسي خارج الفراش. كنت أتحرك ببطء شديد، واستغرقت ضعف الوقت العادي لأغتسل وأجفف شعري وأهيئ نفسي للخروج.

وعندما صرت أخيرًا مستعدة للخروج، كنت أشعر أنني إنسانة مختلفة. لقد كنت مندهشة لما طرأ علي من تحول نظرًا لأنني كنت أقوى بالكاد على الحركة أو الكلام منذ ساعة مضت. لم أكن أبدو بصحة أفضل فحسب، بل كنت أيضًا أشعر بذلك، وكلما مضى اليوم كنت أزداد إحساسًا بالحيوية وبأنني عدت لسابق عهدي.

لو لم أكن مضطرة لإلقاء خطاب ذلك اليوم لظللت في السرير طوال اليوم، وإذا كنت فعلت ذلك فأنا على ثقة أن الخمول الذي كنت أشعر به ذلك الصباح كان سيلازمني طوال اليوم. إنني مقتنعة تمامًا أن النهوض والاغتسال كانا الدواء الذي كنت بحاجة إليه. لقد ساعدني النهوض من السرير وخلع ملابس المرض والاستحمام ثم ارتداء ملابس العمل على البدء في الشفاء والعودة إلى حالتي الطبيعية.

إننا نمر جميعًا بأيام جيدة وأخرى سيئة. أحيانا قد تكون متعبًا في الصباح فتقرر أن تتخلى عن نظامك اليومي. قد تقرر أخذ غفوة قصيرة بدلًا من استغلال الوقت في حلاقة ذقنك أو غسل وتجفيف شعرك أو كي قميصك، وإذا انتهى بك الأمر بأن تبدو رثًا بعض الشيء، غالبًا ما ستقول لنفسك إن مظهرك لا يهم (ويجب ألا يهم)؛ إلا أنه في الحقيقة يهم بالطبع.

إن الاعتناء بالنظافة الشخصية أمر مهم وضروري، وكذلك العادات الأساسية للاهتمام بالنفس. عليك أن تستحم وتستخدم مزيلا لرائحة العرق وتنظف أسنانك يوميًا بالفرشاة وخيط الأسنان، يجب عليك كذلك غسل شعرك وملابسك التحتية وثيابك بشكل دائم. عندما تعتني بنفسك سيبدو ذلك جليًّا؛ ستبدو بمظهر حسن، وستشعر شعورًا طيبا، وستكون رائحتك عطرة.

ابتكر صندوق عدة للانتعاش واحتفظ به في سيارتك أو في مكتبك بالعمل من أجل الأوقات التي يكون عليك فيها الذهاب إلى أي مكان وضمنه العناصر التالية بالإضافة إلى غيرها مما يوسعك التفكير فيه:

- مشط وفرشاة ومثبت شعر
- فرشاة ومعجون وعيدان وخيط لتنظيف الأسنان
- غسول للفم ونعناع ورذاذ أو نقط لتطهير النفس
- ماكينة ومعجون للحلاقة
- لفائف من مزيل البقع
- مزيل للزغب الملتصق بالملابس أو فرشاة
- رذاذ مزيل للإستاتيكية
- عدة خياطة ودبابيس أمان
- مقص ومقلمة أظافر ومبرد أظافر
- مرآة

- زوج إضافي من الجوارب
- قميص رجالي أو حريمي ورابطة عنق إضافية
- ملابس تحتية إضافية
- قماش لتلميع الأحذية أو لتنظيف أي شيء قد يراق
- منظف لليدين
- مناديل ورقية
- مساحيق تجميل ومزيل لها
- طلاء أظافر (استخدميه لتحسين شكل أظافرك أو لرتق قطع في جوربك النايلون)
- مظلة

كن منتعشًا وابق كذلك. خصص بعض الوقت كل يوم لتنتعش!

نصيحـة # 70

خطط ليومك.

من المهم أن تضع لنفسك أهدافًا؛ إنك تحتاج إلى تحديد ما ترغبه من أشياء ووضع خطة لمستقبلك، ولكن لا تتغافل عن الأهداف الصغيرة قصيرة المدى. إن ما تحققه من نجاح على المدى الطويل هو محصلة ما تفعله يوميًا؛ فالتقدم عملية مستمرة. ليس وضع الأهداف ومعرفة ما تريد كافيا لتحقيقها، بل يجب أن تتوافر لديك خطة لتسير عليها، فإن ما تقوم به يوميًّا من شأنه إما أن يقربك من أهدافك أو أن يحول بينك وبين تحقيقها.

لقد تلقيت إحدى أفضل النصائح التي سمعتها في حياتي في ندوة عن تنظيم الوقت حضرتها قبل عدة سنوات. فضلا عن تعلمي لكيفية استخدام دفتر المواعيد، والذي مازلت أحمله معي إلى اليوم، فقد تعلمت كيف أخطط. لقد أدركت أن التخطيط يتضمن أكثر من مجرد تدوين المواعيد وصنع قائمة بالأشياء الواجب القيام بها. إن السر يكمن في وضع خطة والالتزام بها بالرغم من أن ذلك ليس أمرًا سهلًا كما يبدو. ليس التخطيط صعبًا، ولكن فعل ما تخطط له قد ينطوي على قدر من التحدي.

لدينا جميعًا كم كبير من الأشياء التي نود القيام بها، ولكن المشكلة تكمن في أن ما لدى الكثير منا من أشياء يود فعلها يفوق الوقت المتاح لنا لنقوم بها. الناس مشغولون باستمرار، ولكنهم ليسوا دائمًا مشغولين بالأشياء الواجب عليهم القيام بها. يمكن للانشغال الدائم أن يعميك عما يحدث لوقتك. وإذا حاولت القيام بكل شيء قد ينتهي بك الأمر إلى عدم إنجازك لأي شيء، فإنك تفقد تركيزك وتسرق الوقت من كل ما خططت له من أشياء في كل مرة تقرر فيها القيام بمهمة عشوائية وغير مخططة.

عندما تأخذ بعض الوقت لتخطط ليومك، سوف يزداد تركيزك وستعرف ما تحتاج للقيام به وتقضي يومك في عمل أكثر الأشياء أهمية، وبفضل ذلك سوف تزيد إنتاجيتك وتتضاعف فرصك في تحقيق أحلامك.

خطط ليومك كل يوم:

توقف عن التفكير وابدأ في التخطيط. يختلف التفكير عن التخطيط. الفكرة خاطرة، والخواطر تذهب وتجيء. يمكننا أن نفكر بشيء نرغب في القيام به ولكننا قد لا نصل أبدًا إلى حد تنفيذه. عندما تتحول إحدى أفكارك إلى أكثر من مجرد خاطرة عابرة وتقرر أن تفعل شيئا بصددها، فقد اتخذت قرارًا؛ أي وضعت خطة لتنفيذها. ليست الفكرة شيئا ملموسا ولكن الخطة كذلك، فالأفكار مؤقتة ولن تستفيد منها إلا إذا أمسكت بها ووضعتها حيز التنفيذ.

دوِّن خططك. إذا كنت تحتفظ بمواعيدك وبالأشياء التي تحتاج إلى القيام بها في رأسك، فقد حان الوقت لتضعها في مكان آخر. إنه اختيارك؛ سواء استخدمت دفتر المواعيد الورقي أو الإلكتروني؛ فأي منهما أفضل من الاحتفاظ بالمعلومات في ذاكرتك. قد تكون قادرًا على التذكر، إلا أنه لا توجد حاجة لتضيف ذلك العبء إلى خططك. استخدم رأسك ولكن فقط لتدوّن خططك.

توقع غير المتوقع. إننا نبدو مندهشين تماما حينما نؤخذ على حين غرة. يختنق المرور، وتتعطل الطابعة وتضل الطرود طريقها عبر البريد وتتعطل أجهزة الحاسب الآلي وتحدث الطوارئ ويمرض الأشخاص. إننا ندرك أن أي شيء قد يحدث في أي وقت، فلم إذن تصيبنا الدهشة المفرطة ساعة حدوث أي شيء؟ عندما تحدد موعد مقابلة أو اجتماع في المرة المقبلة، ضع في حسبانك بعض الوقت الإضافي قبل البدء وبعد الانتهاء حتى لا تفاجأ عندما تتوقف حركة

المرور أو عندما يتسبب شخص ما في إفساد جدول أعمالك - توقع حدوث تأخير وخطط له بترك بعض الوقت الإضافي في جدولك. عندما تتوقع غير المتوقع، ستكون مستعدًا له وقادرًا على التعامل معه؛ لأنه لن يكون غير متوقع على أية حال.

احتفظ بالمعلومات حيث تحتاجها. يضيع الأشخاص الكثير من الوقت في البحث عن الأشياء. ليس هناك ما يبعث على الإحباط أكثر من الاحتياج إلى معلومات معينة وعدم القدرة على العثور عليها، لذا فإن تذكرك أن تحتفظ بالمعلومات حيث تحتاجها من شأنه أن يوفر عليك الوقت وأن يقلل ما تشعر به من الضغط العصبي. عندما تحدد موعدًا، قم بتدوين رقم الهاتف والتوجيهات وأي معلومات أخرى تتعلق بالموضوع في نفس مكان كتابة الموعد، وإذا لم تتوافر لديك المساحة الكافية تأكد من كتابة ملحوظة بشأن مكان تدوين المعلومات الأخرى لكي تتمكن من العثور عليها وقتما تحتاج إليها.

خطط يومًا بيوم. فكر فيما ترغب فيه وتحتاج إلى أن تحققه كل يوم ولا تقلق بشأن كل الأشياء التي تحتاج إلى أو تود القيام بها هذا الأسبوع أو الشهر القادم أو في غضون ثلاث سنوات. [ركز على ما تحتاج أن تقوم به اليوم.]

لا تبالغ في خططك. خطط بواقعية وجهز نفسك لتنجح. كن كريمًا في الوقت عندما تخطط ليومك؛ ضع في خطتك وقتًا إضافيًا لكل مهمة وموعد لديك. يخطئ معظم الناس في تقدير الوقت اللازم لإنجاز عمل ما ثم ينتهي الوقت دون فراغهم من العمل. خطط للمقاطعة والتأخير - ضع خطة بوسعك أن تتبعها لتعينك على إنجاز أهم الأشياء، وإذا انتهيت بجوائز صغيرة من الوقت بين المهمة والأخرى فاستغل ذلك الوقت لنفسك.

اعرف خطتك. لن تفيدك الخطة كثيرًا إذا كنت لا تعرفها. خذ بعض الوقت كل صباح لتخطط ليومك وتعرف مقدار الوقت الذي ستكون مشغولًا فيه وقدر الوقت الذي يتخلف بعد ذلك. فكر فيما تود القيام به من أشياء ثم قرر أيها يجب عليك فعله. حول أفكارك إلى أفعال وكتابات؛ استخدم دفتر مواعيد ورقيًا أو إلكترونيًا لتعبر عما في رأسك. اعرف أين تحتاج أن تكون وماذا تحتاج أن تفعل. لن يكون باستطاعتك أن تتبع خطة مادمت لا تعرفها بالأساس.

إنك تزيد من تركيزك وإنتاجيتك عندما تأخذ بعض الوقت لتخطط ليومك، وعندها تكون على علم بما تحتاج لفعله ويكون بوسعك أن تقضي وقتك في القيام به، وبفضل ذلك ستزيد سيطرتك على ما تفعله كل يوم ولن تشعر بعدها أن الأيام تسيطر عليك. خطط ليومك كل يوم!

نصيحة # 71

تجنب البيئات والأشخاص السامّين.

لقد ندمت لردي على الهاتف ذلك اليوم. لم أكن أملك الوقت للتحدث طويلًا، ولكن محادثاتي مع تلك السيدة تحديدًا طالما كانت تستمر لوقت أطول مما أرغب، لذا فقد اهتززت طربًا حين سمعت طرقة على باب منزلي شرع بعدها كلبي في النباح. لقد سمعتها محدثتي كذلك، وأدرك كلانا أن عليَّ أن أنهي المحادثة.

لقد رحبت بجارتي وشكرتها على الحضور لعتبة بابي ومساعدتي على الفرار مما كان سيتحول إلى مكالمة تليفونية طويلة أخشاها كثيرا. أدهشتني ردة فعلها إذ قالت: « إنك بحاجة إلى أن تنظفي منزلك قليلا»، وقبل أن أجيب أوضحت لي أن منزلي يبدو على ما يرام؛ قالت: « أنا أتحدث عن السيدة التي كانت تحكي معكِ عبر الهاتف. إذا كانت قد استهلكت كرم ضيافتك، لماذا تصرين على دعوتها؟».

لقد بدت لي نصيحة جارتي قاسية بعض الشيء أول الأمر، إلا أن كلامها كان يحمل معنى. لقد دفعتني للتفكير في «الأشياء» التي كانت تسبب «الفوضى» بحياتي. لقد فكرت في الأشخاص الذين أرحب بوجودهم في «منزلي» وفي أولئك الذين بوسعي الاستغناء عنهم. لماذا كنت أعطي قدرًا كبيرًا من الوقت لشخصية تخلق ذلك القدر من الفوضى بحياتي؟ كلما جاء شخص ليطرق بابي كنت أسمح له بدخول حياتي، والأسوأ من ذلك أنني كنت أرهق نفسي باستمرار في محاولة لأن أكون مضيفة مثالية!

عندما يضيف شخص ما قدرًا كبيرا من الضغط العصبي لحياتي أكثر مما بوسعي أن أتحمله، وعندما أشعر باستمرار بعدم الراحة في وجود ذلك الشخص،

فإنني أحتاج إلى تقييم ما تعنيه لي تلك العلاقة. يتوفر لدي بالكاد وقت كاف للأشخاص الذين أرغب بالفعل في وجودهم بحياتي، لذا عليَّ أن أقرر من أرغب في قضاء الوقت معه بدلاً من السماح للآخرين باتخاذ تلك القرارات المهمة بالنيابة عني.

هل تسمح للأشخاص السامِّين بالدخول في حياتك؟ فلتكتشف بنفسك إذا لم تكن متأكدًا من الإجابة. اطرح على نفسك الأسئلة التالية:

هـل أختـار الوجود مع ذلك الشخص بحكـم العادة والظروف؟ يميـل الناس إلى قضاء الوقت مع زملائهم في العمل، أو جيرانهم، أو من يشاركونهم الاهتمامات. هل قد يحدث أن تغير طريقك أو تسافر لمسافة بعيدة فقط لتكون مع ذلك الشخص؟ إن لم تكن لتفعل ذلك، هل ما بينكما صداقة حقيقية أم صداقة تحكمها الظروف؟

هل أكون راضيًا عن نفسي عندما أكون بصحبة ذلك الشخص؟ هل يعاملك أو تعاملك باحترام؟ هل يحاول ذلك الشخص أن يغيرك أو ينتقدك أو يسيطر عليك؟ انتبه لإحساسك في وجود ذلك الشخص. تمدك العلاقة الصحية بإحساس جيد – ويمكن للعلاقة السامة أن تشعرك بالمرض بالمعنى الحرفي للكلمة.

هل أرغب في قضاء الوقت مع ذلك الشخص؟ من منكما يبادر باقتراح أن تجتمعا معًا؟ هل يرغب ذلك الشخص في قضاء الوقت معك ولكنك لا تبادله ذلك الشعور؟ إذا كنت تستجيب لرغبة شخص آخر في قضاء الوقت معك، تأكد أن تكون تلك رغبتك.

هل تلبي احتياجاتي؟ هل تعطي وتبالغ في العطاء دون أن تنال شيئًا في المقابل؟ هل تحظى احتياجاتك بأهمية في العلاقة أم تتوارى خلف احتياجات الطرف الآخر؟ هل تحظى بصوت في العلاقة وتشعر أن الطرف الآخر يصغي لك ويهتم بك؟ لا تنقسم كل العلاقات بنسبة خمسين بالمائة، ومن المسموح أن تعطي أكثر مما تأخذ مادام ذلك باختيارك. ولكن إذا كنت تعطي وتتمنى أن تنال شيئًا في المقابل، أو إذا كنت تقضي معظم وقتك في تلبية احتياجات الآخرين، فإنك غالبًا ما تهمل احتياجاتك الخاصة. إنك تستحق الحصول على شيء في المقابل، فاحتياجاتك مهمة أيضًا.

هل يتمتع ذلك الشخص بالصفات التي أبحث عنها في الصديق؟ ما هي الصفات التي تبحث عنها في الصديق؟ وهل يتمتع ذلك الشخص بتلك الصفات؟ هل تفتخر باتخاذك ذلك الشخص صديقًا لك؟ هل يتكيف ويحظى بعلاقة طيبة مع أهلك

وأصدقائك؟ هل تتطلع إلى اتصالاته وإلى الوقت الذي تقضيانه معًا؟ أم هل تحاول أن تتجنب ذلك الشخص وتختلق الأعذار لتتجنب الوجود معه؟ إذا لم تجد ما تقدره من صفات في شخص ما، فلم تحتفظ به كصديق؟

هل أتعامل بلطف أكثر من اللازم؟ في الموقف الذي سبقت روايته كنتُ أستمر في التحدث مع «صديقتي» عبر الهاتف لأن تلك كانت رغبتها؛ لقد احتفظت برأيي لنفسي لأنها كانت ترفض الاستماع لي، ولقد سمحت لها بأن تحتكر وقتي. لم أكن أرغب في إيذائها، لذا فقد حاولت أن أتعامل معها بلطف ولكن الأمر انتهى بأن آذيت نفسي.

هل لدي استعداد للعمل من أجل إنجاح العلاقة؟ تستغرق العلاقات الجيدة وقتًا وجهدًا، إلا أنها لا ينبغي أن تستهلكك عاطفيًا أو أن تخلف لديك إحساسًا بالإحباط. هل يهمك ذلك الشخص بالقدر الكافي لتعمل على تحسين العلاقة؟ إذا لم تهتم بشخص ما بالقدر الذي يدفعك إلى محاولة تحسين علاقتك به، فغالب الأمر أنك لست بحاجة إلى تلك العلاقة.

هل أنت في علاقة سامة؟ إذا كان الأسلوب الذي يعاملك به أحد الأشخاص لا يرضيك، أو كنت تشعر بعدم القدرة على الفرار وتتمنى لو تتغير الأشياء، فكر جديًا في السبب الذي يدفعك إلى الاستمرار في العلاقة. إذا كنت تتعرض للإيذاء النفسي أو البدني من قبل شخص ما عن طريق الصراخ في وجهك، أو توجيه اللوم لك، أو محاولة إشعارك بالخجل، أو إغاظتك، أو تعنيفك، أو خنقك، أو السيطرة عليك، فأنت في علاقة سامة. يمكن للعلاقات السامة أن تدمرك، لذا أعد تقييم العلاقة. إنك تحظى بعدة خيارات؛ تحدث مع من بوسعه مساعدتك أو الجأ إلى مساعدة المتخصصين.

احذر من الأشخاص والعلاقات والبيئات السامة. بعض الأشخاص طيبون معك لا إليك. انتبه إلى الحال التي تشعر بها في وجود الآخرين سواء في العمل أو المنزل أو غيرها من الأماكن. قم ببعض أعمال العناية بالمنزل؛ قم بتنظيف حياتك من «الأشياء» التي إما «تعبث» معك أو تعبث بحياتك.

نصيحة # 72

اكتب يومياتك.

من المفيد لصحتك أن تحتفظ بدفتر يوميات، ففعل تدوين أفكارك على الورق على بساطته له تأثير علاجي كبير. لا تحتاج أن تكون بارعًا في الكتابة لتدون

يومياتك، وليس عليك القلق بشأن ما ستقوله، كما أنه لا يتوجب عليك أن تقرأ ما تكتبه لتحقق الاستفادة منه أو أن تدع شخصًا آخر يقرؤه كذلك. فلماذا إذن تعبأ بكتابة يومياتك؟

لماذا نكتب اليوميات؟

إذا لم تكن واثقًا من رغبتك في كتابة يومياتك، عليك أن تفكر فيما سيعود عليك من فوائد جمة. يمكن لكتابة اليوميات أن تساعدك على:

- الاسترخاء والتقليل من الضغط العصبي.
- تحسين صحتك البدنية والذهنية.
- مواجهة مخاوفك والتغلب عليها.
- حل مشكلاتك.
- التعبير عن مشاعرك، وتحديد انطلاقاتك العاطفية والبدنية، وفهم نفسك بشكل أكبر.
- متابعة المعلومات والخبرات والأحداث.
- تحسين مزاجك.
- زيادة صفائك الذهني.
- توسيع نطاق إبداعك.
- التعامل مع التغيير والتكيف معه.

بوسعك كتابة اليوميات بالقدر الذي ترغبه، ويمكنك القيام بذلك في أي وقت ومكان. لست بحاجة إلى القلق بشأن ما ستبدو عليه كتابتك؛ انس أمر تركيب الجمل والإملاء والقواعد اللغوية. بإمكانك أن تخربش أو تخط أو ترسم، فالعملية ذاتها تفوق المحتوى أهمية. اكتب خطابًا لنفسك أو لغيرك. اكتب قصة أو قصيدة أو اصنع لائحة. ليس هناك طريقة صائبة وأخرى خاطئة لكتابة دفتر اليوميات. إن يومياتك ملك لك وحدك، لذا قرر ما ستفعله بها.

يمكنك أن تشتري كتابًا فاخرًا أو أن تستخدم قصاصة ورق أو أن تستخدم الكمبيوتر الخاص بك. المهم هو أن تضع القلم على الورقة أو أن تضع أصابعك

على لوحة المفاتيح وتطلق لنفسك العنان، وبمرور الوقت سيصبح الأمر أكثر سهولة. صفِّ ذهنك، وأمعن التفكير في خواطرك، وتواصل مع مشاعرك. احتفظ بسجل لحياتك واترك ميراثا للأجيال القادمة. والقرار بيديك.

نصيحة # 73

دخّن وستخسر كثيرًا.

تقدم إعلانات السجائر إلى الجمهور نماذج من الشباب الجذاب المفعم بالحيوية وهم يدخنون ، محاطين بالأصدقاء والأحبة، وتشع ابتساماتهم البراقة بالسعادة طوال الوقت؛ وفي حال عدم نجاح الإعلانات في إقناعك أنك ستظهر بمظهر حسن وستستمتع إذا دخنت ، كل ما عليك هو أن تذهب إلى مكان مثل مقهى أو كافيه أو مطعم وسترى مشهدا مماثلا: أشخاص صغار في السن ومفعمون بالحيوية يدخنون (وقتما وحيثما يسمح بذلك) ويبتسمون ويضحكون.

إذا نظرت للأمر من خارجه قد تعتقد أن من تراهم هم «الفائزون» في الحياة، والرسالة التي تصلك هي: دخّن وستكون فائزا.

قد تقضي بأنك من الخاسرين وتتمنى لو كنت تقابل المزيد من الأشخاص وتحظى بقدر أكبر من المتعة. وقد تقرر أنك تشعر بحال أفضل وتكون واثقًا من نفسك بشكل أكبر عندما تدخن. في الواقع قد ينتهي بك الأمر إلى دخول قدر كبير من الدخان في عينيك إلى الحد الذي يعميك عن رؤية أنك تتغير. وعندما تلاحظ ما طرأ عليك من تغير في النهاية، قد تعجز حتى عن التعرف على الشخص الذي تراه.

ثمة جانب سلبي لتلك الحياة «الجميلة»، وليس فيها ما يدعو للجمال. إن التدخين من أكثر العادات التي قد تكون لدى الناس تدميرًا، وتوجد العديد من المفاهيم الخاطئة حول تأثيرها والعديد من الأسباب التي تدفع الناس إلى ممارستها. هل ترى الأسباب التي من أجلها تدخن بين التالي من الأسباب الثمانية الشائعة؟

1. **التدخين يجعل منك شخصًا رائعا**. إذا كنت تعتقد أن التدخين عادة رائعة، جرب أن تشعل لفافة تبغ وتقف أمام مدخل إحدى البنايات، وراقب

ردود أفعال وسخرية الداخلين إلى المبنى والذين عليهم العبور خلال سحابة الدخان التي تصنعها.

2. **يجعلني التدخين أبدو أكبر سنًا**. إذا كنت تعتقد أن التدخين سيجعلك تبدو أكبر سنًا فالأمر كذلك بالفعل. لن يستغرق الأمر وقتًا طويلًا قبل أن تبدأ التجاعيد في الظهور، وستشيخ قبل الأوان وبمعدل أسرع من أصدقائك غير المدخنين.

3. **يساعدني التدخين على الاسترخاء**. إذا كنت تعتقد أن لفافة تبغ من شأنها أن تهدئ أعصابك، فإن ذلك التأثير سيكون وقتيًا وقصير الأمد. ستدخل في دائرة لا فكاك منها وستزيد حاجتك إلى التدخين، بل قد تتحول إلى إدمان أو أسوأ من ذلك.

4. **يساعدني التدخين على تناسي مشاكلي**. إذا كنت تعتقد أن التدخين سيمكنك من نسيان مشكلاتك الصغيرة، فإنه قد ينجح بالفعل في ذلك ولكن ليس ذلك إلا لأنه سيخلق في حياتك مشكلات أكبر لتهتم بها.

5. **يقلل التدخين من إحساسي بالخجل والإحراج**. إذا كنت تعتقد أن التدخين سيقلل من إحساسك بالخجل والإحراج وسيزيد من قبولك الاجتماعي، ففكر أن ثمة فرصة كبيرة في أن يتسبب التدخين في عكس ذلك. قد يتسبب التدخين في شعورك بالخجل والإحراج.

6. **سوف يساعدني التدخين على أن أشعر بحال أفضل**. إذا كنت تعتقد أن التدخين سيساعدك على أن تشعر أنك أفضل حالًا، ففكر أنك ستقايض علة بأخرى، فغالبا سيسفر الشعور القصير الأمد بالنشوة الذي ينتابك عن نزولك إلى الحضيض عندما يطرق الإدمان بابك بعنف.

7. **سيحسن التدخين من مظهري**. إذا كنت تعتقد أن التدخين سيزيد من جاذبيتك، فأنت مخطئ تمامًا. ليست الأسنان الملطخة أو الأظافر الصفراء أو الأنفاس المعبأة برائحة التبغ أو عدم القدرة على المشي في خط مستقيم أو التحدث بدون التلعثم في الكلام مما يضفي جاذبية على الرجل أو المرأة.

8. **يتوقع مني في المحافل الاجتماعية التي أنخرط بها أن أدخن**. إذا كنت تعتقد أن الامتناع عن التدخين سيجعلك شخصًا منبوذًا، فإن ذلك ليس صحيحًا. لم يكن ضروريًّا أن تساير الآخرين عندما كنت صغيرًا، ولن يصبح ذلك ضروريًّا كلما تقدمت في السن. كن صادقًا مع نفسك ولا تشعر بالضغط لتتكيف مع الآخرين.

حقيقـة التدخيـــن:

يسبب التدخين الإدمان. قد تخبر نفسك أنك ستقلع وقتما ترغب، إلا أن الإقلاع عن تلك العادات أمر غاية في الصعوبة.

يكلف التدخين أمـوالًا طائلة. إن المقدار الذي تنفقه من المال وتستهلكه من السجائر سيزيد مع مرور الوقت، وكلما زادت مدة انغماسك، أضعت مالك هباء.

يضر التدخين بصحتك. يزيد التدخين من خطر إصابتك بقدر لا حصر له من الأمراض، ويقلل من مدة حياتك.

هناك خطورة في التدخين. يدفع بك التدخين إلى مخاطر كثيرة، وهو مضر لك وللآخرين.

يؤثر التدخين في علاقاتك. عندما يستحوذ إدمانك على تركيزك ويفوق أصدقاءك وأفراد أسرتك أهمية بالنسبة لك، فإن علاقاتك لابد أن تتأثر.

لا يوجد جانب طيب للتدخين. من السهل أن تعتقد أنك تسيطر على تدخينك، إلا أن ظنك لا يعني سوى أنك لا تدرك أن عاداتك قد بدأت تسيطر عليك.

إذا لم تكن تدخن، فلا تبدأ في التدخين؛ وإذا كنت مدخنًا بالفعل، فلتقلع الآن قبل أن يقع المزيد من الضرر، بل وقد تكتشف عندما تتوقف أنك تشعر أنك أفضل حالًا. وإذا كنت تعتقد أن التدخين قد صار يشكل مشكلة بالنسبة لك، اعترف بذلك. أنت لست وحدك، بل يشترك معك كثير من الأشخاص، لذا لا تخجل من الشعور بانعدام الحيلة وعدم القدرة على التخلص من عادة التدخين. إن الاعتراف بعدم القدرة على الاستغناء عن التدخين أولى خطوات التغلب على أي إدمان، وأنت تستطيع ذلك.

نصيحة # 74

تعلم كيف تتخلص من الضغط العصبي.

يعاني الجميع من الضغط العصبي. يرى الكثيرون أن ضغط الحياة اليوم يفوق أي وقت مضى، ويقول مقدمو الرعاية الصحية إن الاضطرابات المتعلقة بالضغط العصبي في ازدياد مستمر، بل ويعتقد بأن نحو خمسة وسبعين بالمائة من زيارات الأطباء لها علاقة بالضغط العصبي. يمكن للضغط العصبي أن يكون عاملًا محفزًا، ولكن عندما يتحول الضغط البسيط إلى ضغط شديد أو مزمن فقد حان الوقت للقيام بشيء بصدده.

- إذا كنت تصاب بالصداع المتكرر أو آلام المعدة أو الشد العضلي أو آلام الظهر أو تتعرض لنزلات البرد بصورة متكررة، فقد يكون السبب راجعًا إلى الضغط العصبي.
- إذا كنت تشعر بالتعب ومع ذلك لا تستطيع النوم، أو إذا كنت تشعر بحدة وعصبية أكثر من المعتاد، أو إذا كنت حساسًا ومتقلب المزاج، قد يكون الأمر متعلقًا بالضغط العصبي.
- إذا سرى التوتر في علاقتك بالآخرين وبدا الناس مبالغين في متطلباتهم واحتياجاتهم منك، قد تكون تلك هي ردة فعلهم تجاه إحساسك أنت بالضغط العصبي.
- إذا بدا الطريق أكثر ازدحامًا، وبدت الأيام أكثر طولا أو قصرًا، وإذا بدا المدير أكثر إلحاحًا، أو بدا زملاؤك في العمل أكثر إثارة للمتاعب، فغالبًا يرجع السبب إلى إحساسك بالضغط العصبي.
- إذا شعرت أنك مثقل بالالتزامات، ووجدت صعوبة في الحفاظ على مواعيدك، وصرت تتخلف عن جدول أعمالك أو تنسى المعلومات المهمة، فالمتهم على الأرجح هو الضغط العصبي.
- إذا قل حافزك وزاد توترك، وصرت تدخن أكثر وتأكل أقل، فالمشكلة غالبًا تكمن في تعرضك للضغط العصبي.
- إذا كنت تأكل واقفًا على الطريق، وتترك سيارتك بلا وقود، وتتراكم عليك الفواتير مستحقة الدفع، ويضطرب منزلك من الفوضى، إنه الضغط العصبي.

- إذا كنت لا تجد الوقت لنفسك ولكنك تبذل ما في وسعك من أجل الآخرين، فإنك تمر عبر اختبار الضغط العصبي.

انتبه لمثيرات الضغط العصبي وتعلم كيفية التخلص منه عندما يهاجمك، والأهم من ذلك ابذل ما في وسعك للحيلولة دون تسلل الضغط العصبي إلى حياتك. هناك طرق عدة للمساعدة على مواجهة التوتر العصبي ومنعه؛ ضمِّن نظامك اليومي ما تقدر عليه منها.

إليك عشرين وسيلة يمكنك من خلالها ضمان عدم تمكن الضغط العصبي من حياتك:

1. تمرن. مدد جسدك، مارس اليوجا، اذهب للتمشية، اجر، أو تحرك فحسب.
2. تناول وجبات صحية ومتوازنة. قلل من مقدار ما تشربه من كافيين وزد من الماء.
3. عليك أن تحظى بقسط وافر من النوم. حاول الذهاب للنوم والاستيقاظ في الموعد ذاته كل يوم.
4. خذ أوقاتًا للراحة.
5. استمع إلى الموسيقى المرخية للأعصاب.
6. تنفس بعمق.
7. عبر عن مشاعرك.
8. تأمل وتخيل.
9. قم بحل مشكلاتك.
10. انتدب من ينوب عنك أو اطلب المساعدة من الاخرين.
11. قل لا . لا تضطلع بأكثر مما بوسعك تحمله.
12. اضحك.
13. التزم بميزانية وقلل من حجم ديونك.
14. كن منظمًا.
15. سامح نفسك والآخرين.
16. قم بخلق بيئة تعينك على الاسترخاء.
17. عش الحياة يومًا بيوم.
18. أقم صلاتك.

19. تخل عن حاجتك للسيطرة.

20. استمتع.

أمسك بزمام وقتك وحياتك. إذا فشلت في السيطرة على ما يعتريك من ضغط عصبي، سينتهي بك الأمر إلى الوقوع تحت سيطرة الضغط العصبي.

نصيحة # 75

لا مزيد من الأعذار.

أعذار، أعذار، أعذار؛ نحن نختلق ونمنح ونقبل الأعذار. ليس من السهل أن تقول: « لقد ارتكبت خطأ»، أو «لا أدري كيف»، أو «لن أفعل»، أو « لن أستطيع». من الأسهل أن نتحاشى الحقيقة ونمنع الجدال ونبرر إخفاقاتنا.

إننا نختلق الأعذار لنحافظ على علاقاتنا، أو لنوفر على أنفسنا الوقت، أو لنتجنب جرح الآخرين أو إغضاب أحدهم، أو لقلة التزامنا وعدم قدرتنا على الوفاء بالتزاماتنا وعدم قدرتنا على المواصلة بنجاح، أو لأننا كسالى ولم ننفذ المطلوب منا. إننا نختلق الأعذار للآخرين، وفي بعض الأحيان نختلق لأعذارنا ذاتها أعذارًا.

هل تختلق الأعذار؟

هل تعتذر طوال الوقت؟ ما مقدار استخدامك لعبارة «أنا آسف. لم أتعمد حدوث ذلك»؟

هل تلوم الآخرين؟ هل تلقي باللوم مرارًا على غيرك من الأشخاص؟

هل تلوم الظروف؟ ما نسبة أن يتسبب الزحام المروري في تأخيرك، أو أن تتعرض للطوارئ، أو أن تجابه ظروفًا استثنائية معطلة؟ وما مقدار تسبب تلك الأشياء في قيامك أو عدم قيامك بشيء؟

هل تلوم نفسك؟ هل تنكر قدراتك؟ هل تسرع إلى تلقي اللوم عند حدوث الخطأ؟

هل تفتقر إلى الثقة بالنفس؟ هل تتشكك في قدراتك؟ هل توقفت عن المحاولة أم تراك تستسلم بسرعة؟

هل تبرر أسبابك؟ هل تعلل قراراتك وتعطي تفسيرات مطولة ولا داع لها؟

هل تستسلم بسهولة؟ هل أنت شخصية انسحابية؟ **هل تفتقر إلى العزيمة، أو تفشل في المضي في الأشياء إلى نهايتها؟**

هل تحافظ على كلمتك؟ هل تغير رأيك مرارًا أو تتخلف عن الوفاء بالوعود التي تقطعها؟

لا يوجد شخص كامل وليس عليك أن تكون كذلك. من المسموح أن تنزلق إلى الخطأ بين الحين والآخر، وستكون هناك أوقات تخيب فيها ظن نفسك والآخرين معك. اعترف بالخطأ عندما تقترفه وكن صريحًا وصارح غيرك عندما تكون مستاءً أو عاجزًا عن الاستمرار. إذا لم يكن لديك سبب فلا تختلق واحدًا. اعتذر ببساطة ولكن تذكر أن كلمة «أنا آسف» لا تبرر ما فعلت.

كن أمينًا مع نفسك ومع الآخرين؛ لا تجمِّل الحقيقة، فالعذر الوحيد المقبول هو عدم وجود عذر مطلقًا!

نصيحة # 76

أطفئ الأنوار.

أنا أعيش بمفردي منذ ما يزيد على خمسة وعشرين عاما، وأنا مكتفية بذاتي تمامًا، إلا أنني أفكر كلما مرضت في الاتصال بأمي لأنني أعرف أن بوسعها توفير ما أحتاج إليه سواء كان طعامًا أو دواء أو نصيحة. إنني أستطيع، بل ويجب عليَّ، أن أعتمد على نفسي في تلك الأمور، ولكن التنازل عن مسئوليتي لشخص آخر أمر مغر.

فكر في الأوقات التي كنت تتصرف فيها بانعدام مسئولية. عندما كنت تعيش بمنزل والديك كان هناك من يذكرك كلما نسيت إخراج القمامة أو أخذ الكلب للتمشية أو جز العشب، وإذا نسيت إطفاء الأنوار أو نزع مقبس المكواة أو ضبط المنبه، كان هناك من يقوم بتلك الأعمال بدلا منك.

هل دأب والداك على تذكيرك بالأشياء؟ وهل كنت تظن أن والديك يهدفان إلى مضايقتك عبر إزعاجك باستمرار؟ إذا كان الأمر كذلك فأعد التفكير. لقد كانا يعيان أنه سيأتي يوم لن يعودا فيه بجوارك ليعتنيا بك، وجل ما كانا يحاولانه هو تعليمك المسئولية.

كبالغ، يجب عليك أن تعتني بنفسك ولديك مطلق الحرية في أن تفعل ما تشاء. بوسعك ترك الثياب على الأرض والأطباق المتسخة في حوض المطبخ، ويمكنك أن تترك القمامة تتراكم إذا أردت ذلك فلا أحد سيكترث (اللهم إلا زوجك

أو زوجتك أو شريك في السكن في بعض الأحيان). إلا أنك عندما تنسى إغلاق الباب أو إطفاء الشموع فإنك تعرض نفسك والآخرين للخطر.

تتجاوز مسئولياتك كبالغ مجرد الاعتناء بنفسك، فأنت تشترك في المسئولية مع مليارات الأشخاص الآخرين ليصبح العالم مكانًا أفضل. فكر في تأثير أفعالك على البيئة وعلي غيرك من الأشخاص وقم بما في وسعك كمواطن مسئول لتساعد في توفير الطاقة والتقليل من المخلفات ووضع حد للتلوث.

لن يلاحظ أحد إذا نسيت إطفاء الأنوار، الأمر يعود إليك أن تلاحظه. قم بذلك لأنك ترغب في العيش بمسئولية لا لأن أحدًا يأمرك بذلك.

لا يعني ذلك أن عليك القيام بالكثير؛ إن الأشياء الصغيرة التي تقوم بها يوميًّا تعينك على إصلاح وحماية كوكب الأرض وستعمل على منع وقوع مشكلات أكبر في المستقبل.

أطفئ الأنوار. إنك حقيقة لا تحتاج أن تكون جميع أنوار المنزل مضاءة وأنت تشاهد التلفاز في إحدى غرف المنزل. وفر الطاقة وادخر لنفسك بعض المال. اتخذ من إضاءة الأنوار عند دخول إحدى الغرف وإطفائها عند الخروج عادة لك.

لا تحلق ذقنك أثناء الاستحمام. حتى أفضل الفنادق تشجع النزلاء على التوفير. أصلح الصنبور الذي يسرب الماء، أوقف المياه الجارية في المرحاض، وانتظر حتى يتجمع لديك قدر كاف من الثياب المتسخة لملء الغسالة قبل أن تفكر في غسل سروالك الجينز. عندما تحلق ذقنك أثناء الاستحمام، فإنك ستهدر المياه الجارية، لذا أغلق صنبور حوض الاستحمام أثناء حلاقة ذقنك أو قرر أن تحلق ذقنك في مكان آخر.

أغلق المنافذ. تأكد من غلق الأبواب والشبابيك، سواء وأنت داخل المنزل أو خارجه. يعد شباك مفتوح في الطابق الأول أو في قبو المنزل بمثابة دعوة موجهة لأي شخص للدخول. هناك وسائل لتكون آمنًا ومطمئنًّا بدون أن تكون محبوسًا، ويمكن الاستعانة بأقسام الشرطة أو المطافئ في التعرف على كيفية جعل منزلك أكثر أمانًا.

رتب سريرك. رتب سريرك حتى ولو كنت تنوي بعثرته ثانية خلال بضع ساعات؛ إذا فعلت ذلك ستحظى بنوم أفضل. إن السرير المرتب بعناية يدعوك النوم به، وإذا خصصت بعض الوقت لترتيب السرير سيتحول ذلك إلى عادة

بمرور الوقت. رتب سريرك فور نهوضك من النوم، لن يستغرق ذلك وقتًا طويلا وسيضبط لك الإيقاع ليوم جيد البناء والتنظيم.

علق منشفتك. لا يستغرق الأمر سوى بضع ثوان، ولكن خذ الوقت اللازم لتعلق منشفتك بعد الاستحمام وسترى كيف ستجف في وقت أقل. لا تغسلها – أعد استعمالها عدة مرات. عندما تستعمل المنشفة لتجفف نفسك بعد الاستحمام تكون نظيفًا أنت والمنشفة. لماذا تغسل المنشفة بعد كل استعمال لها؟ إلى أي حد قد تتسخ وأنت لا تستخدمها سوى لتجفف نفسك؟

أعد ضبط منظم الحرارة الخاص بك. سوف تشعر بالبرد في الشتاء وبالحر في الصيف، فارتد الملابس الملائمة لحالة الطقس. لا معنى لأن ترتدي معطفًا شتويًّا ثقيلًا في منتصف الصيف لأن منظم الحرارة مضبوط على درجة منخفضة. اضبط منظم الحرارة بحيث يكون مريحًا وفكر في أضراره على البيئة وعلي ميزانيتك الخاصة.

احرص على إعادة الاستخدام وتدوير المخلفات. أعد استخدام الصحف القديمة والزجاجات والأوعية والمعلبات. قم بدورك لمنع الزيادة في المخلفات واشرب من كوب قابل لإعادة الاستخدام بدلا من كوب تستخدمه مرة واحدة ثم تتخلص منه. اشتر الأغراض الكبيرة والقيمة بدلا من الأصغر والأغلى ثمنًا. هناك أطنان من المخلفات التي تلوث بيئتنا – فلا تضف إليها أكثر مما ينبغي.

فضل التوفير عن الراحة. امش إلى المتجر ولا تقد إليه سيارتك، استخدم وسائل المواصلات العامة، اشترك مع اخرين في سيارة، أو اركب دراجة. اقض مهامك بنظام – ولا تقد سيارتك في أرجاء المكان على غير هدى. فكر في قدر اعتمادك على الزيت وفي أسعار الوقود وفي المشكلات الناجمة عن التلوث، ثم فكر بعدها في الطرق البديلة لبلوغ المكان الذي تريده.

أطفئ كل شيء. تأكد من إطفاء أي شيء تستخدمه. افصل مكواة الشعر وغلاية القهوة، وأغلق جهاز الكمبيوتر. أطفئ الشموع وتذكر أن مجففات الملابس كذلك قد تتسبب في اشتعال الحرائق. تفقد الأوضاع دائمًا قبل أن تترك الغرفة أو تذهب للنوم أو تغادر للعمل، واجعل من إطفاء كل شيء عادة لك.

بمرور الوقت ستتذكر الأشياء التي كان والداك يقولان لك أن تفعلها إذا صرت والدًا، ستجد أنك تقول لأبنائك الكثير من الأشياء التي كان والداك يخبرانك بها؛

ولن تفعل ذلك رغبة في مضايقتهم، بل لأنك تهتم. سترغب في حماية وتعليم أولادك بنفس الطريقة التي حاول والداك أن يحمياك ويعلماك بها.

نصيحة # 77

راقب ظلك، فإنه يلاحقك أينما تذهب.

الآن هو الوقت المناسب لتشرع في بناء سمعتك وحمايتها.

إنك تعرف بالفعل أنك تحتاج إلى أن تعتني بنفسك لأن صحتيك البدنية والنفسية أساسيتان لرخائك ولقدرتك على الأداء بشكل جيد. إذا اعتنيت بصحتك ستعيش حياتك بأسلوب صحي؛ وإذا أردت البقاء قريبًا من أهلك وأصدقائك ستظل على اتصال بهم؛ وإذا كان النجاح مهمًا بالنسبة لك ستتخذ لنفسك عادات تؤدي بك إلى النجاح. لذا يستتبع ذلك أنك إذا أردت أن تؤمن لنفسك سمعة طيبة، فإنك ستفكر فيما تفعله.

إن سمعتك هي نتاج كل ما تفعله – أو لا تفعله، وهي تتبعك كظلك أينما ذهبت. قد لا تعتقد أن ما تفعله اليوم سيهم بعد سنوات، ولكنه كذلك. إن شخصيتك ونزاهتك هما لب وجودك.

لقد رأيت ذلك يحدث في مجال السياسة: يتم التدقيق في ماضي من يترشحون للمناصب العامة، ويمكن لأي فعل خاطئ أو سلوك مشكوك فيه في ماضي شخص ما أن يطفو إلى السطح. لقد تحطمت أحلام بعض المرشحين عندما كشف التمحيص في ماضيهم عن حماقات قاموا بارتكابها، فعندما تصمم وسائل الإعلام والأحزاب السياسية على تلطيخ سمعة أحد الأشخاص لن يقف شيء في طريقهم إلا إذا لم يكن في ماضي الشخص ما يمكنهم استخدامه ضده.

وحتى خارج المشهد السياسي تلحق سمعتك بك أينما تذهب. إذا ربيت سمعة تفتخر بها لن تضطر للالتفات وراء ظهرك أو القلق بشأن أي شيء. قرر نوع السمعة التي ترغب في التمتع بها ونوع الشخص الذي ترغب أن تكونه ثم عش حياتك وفقًا لذلك القرار. فكر في سمعتك اليوم وفي المستقبل.

فكر في نوع الشخص الذي ترغب أن تكونه. فكر في الصفات التي تعنيك أكثر من غيرها. أي السمات تحتاج إلى اكتسابها أو تنميتها؟ إذا كنت ترغب في أن

تصبح شخصًا جيدًا، فماذا تعني لك كلمة «جيد»؟ كيف ستعرف أنك الشخص الذي ترغب أن تكونه؟ فكر في الطريقة التي ترغب أن يراك الآخرون بها، وفكر في الطريقة التي ترى أنت بها نفسك، فبوسعك أن تصبح الشخص الذي ترغب أن تكونه.

فكر فيما تقول. هل تتفوه بأشياء جارحة للآخرين ثم تندم فيما بعد على قولها؟ هل تنتقد الآخرين أو تقلل من شأن مشاعرهم أو تصرخ غضبًا في وجوههم؟ من المهم أن تقول «أنا آسف» ولكن فقط عندما تكون صادقًا، وحتى إذا اعتذرت يمكن للكلمات أن تكون لاذعة وقد يتخذ الآخرون منك موقفًا حذرًا. كلما زاد مقدار اعتذاراتك، قل تأثيرها. إذا أردت أن ينظر لك باعتبارك شخصًا عاقلًا ومراعيًا للآخرين، فكر فيما تقول. عندما تختار كلماتك بعناية لن تندم إلا مرات قليلة ولن تقضي وقتك قلقًا (أو متسائلًا) بشأن ما تفوهت به.

فكر فيما تفعله. أفعالك، لا نيتك، لها الأهمية القصوى، فأفعالك هي ما يعلق بذهن الآخرين. بوسعك أن تخبر شخصًا عن مدى أهميته بالنسبة لك، ولكن كلماتك تصبح بلا معنى في حال لم تحرص على قضاء الوقت مع ذلك الشخص. بوسعك أن تقول إنك تتمتع بالطموح، ولكن أحدًا لن يصدقك مادمت لا تجتهد في العمل. تكشف أفعالك عن حقيقة مشاعرك، لذا افعل الكثير وتفوه بالقليل، فالأعمال بالفعل أعلى صوتًا من الأقوال.

فكر فيما ترتبط به من التزامات. إذا قلت إنك ستكون في مكان ما، كن هناك؛ وإذا قلت إنك ستنجز عملًا ما، عليك بإنجازه؛ وإذا قلت إنك ستتصل بأحد فمن الأفضل أن تتصل. ستكون أفضل حالًا إذا رفضت الالتزام بشيء عما إذا عرضت القيام بشيء ثم فشلت في تنفيذه. تنتمي كلماتك إليك، وأنت الذي تختار ما تقول إنك ستفعله. سيعتمد الآخرون عليك ويصدقون في قدراتك حتى تعطيهم سببًا ليشكوا بك. إن كل التزام ترتبط به ثم لا توفي به يضر بسمعتك مهما كان صغيرًا، لذا لا تبالغ في إلـزام نفسك بعمل أشياء واحرص على احترام التزاماتك.

فكر في أوجه القصور لديك. أنت بشر وليس بوسعك القيام بكل شيء. إذا حاولت أن تكون كاملاً أو حاولت إسعاد جميع الناس سينتهي بك الحال إلى أن

تخيب ظن الآخرين ونفسك معهم. كن واقعيًّا بشأن ما بوسعك فعله وما تملك الوقت للقيام به. فكر فيما يحدث عندما تخيب آمال نفسك والآخرين. إذا كنت تتخلف باستمرار أو تفشل في إنجاز ما تعتزم القيام به، فلابد أن أحدًا يتوقع منك أكثر مما بوسعك القيام به أو أنك تتوقع من نفسك أكثر مما ينبغي. تعرف على ما لديك من أوجه القصور وتقبلها وتعامل معها.

فكر في أسلوب معاملتك للآخرين. هل تعامل الجميع باحترام وذوق، أم تراك تعامل من تظن أن بوسعهم مساعدتك معاملة خاصة وتمنحهم اهتمامًا مبالغًا؟ هل تختار أصدقاءك بناء على ما يتحلون به من صفات أم بناء على ما قد يعود عليك منهم من فائدة؟ هل تقضي وقتًا أطول في تملق رئيسك في العمل عما تقضيه في التعرف على زملائك؟ هناك قيمة لجميع الأشخاص؛ وعندما تفشل في معاملة جميع الأشخاص معاملة طيبة، سيسترعي ذلك انتباه الجميع بمن فيهم الأشخاص الذين تخصهم باهتمامك. فضلًا عن ذلك، قد ينتهي الأمر بأن يتحول الشخص الذي تتجاوز عنه اليوم إلى شخص تحتاج إليه غدًا، لذا عامل الجميع معاملة حسنة.

قد تبدو بعض الأشياء تافهة إلى حد أنك تتجاهلها باعتبارها لا قيمة لها، ولكن ذلك قد يكون خطأً كبيرًا. تبني سمعتك عبر الزمن، وقد تصبح تلك الأمور التي تبدو تافهة مسئولة عن تقرير سمعتك.

كن حذرًا وفكر في سمعتك في كل مرة تتخير فيها كلماتك أو أفعالك أو تصرفاتك، فكل ما تفعله وتقوله سيلاحقك أينما تذهب مثل ظلك تمامًا، لذا راقب نفسك؛ راقب ظلك وكن الشخص الذي ترغبه بأن تعيش حياة هادفة.

نصيحة # 78

كن صديق نفسك المفضل.

هل حظيت يومًا بصديق مفضل؟ إنه لأمر ممتع أن يكون لديك صديق مفضل لاسيما عندما تستمر الصداقة. لقد كانت لديَّ صديقة مفضلة تسكن قبالة منزلي على الطرف الآخر من الشارع. كنا صغارًا وقررنا أننا سنكون صديقتين مفضلتين إلى الأبد. لقد كان وجود صديقتي المفضلة يمنحني شعورًا بالأمان؛ كان أمرًا لطيفًا أن أجد من بوسعي الاعتماد عليه. كانت صداقتنا قوية ودامت خلال سنوات الدراسة الثانوية والجامعية، إلا أن تلك الصداقة خضعت للاختبار عندما مضت كل منا في طريقها في الحياة كبالغة، فقد تغير كل شيء حين

[illegible] رحلت صديقتي المفضلة. لم يعد بوسعها الوجود لأجلي كما كنت أعتاد، وهو ما [illegible]، ولكنها خلفت بحياتي فراغًا. كان لدي أصدقاء آخرون، ولكن لم يكن بوسع أحدهم أن يحل محل صديقتي المفضلة – حتى قابلت زوجي.

لقد كنت أنا وزوجي نقضي قدرًا كبيرًا من الوقت معًا أثناء فترة الخطوبة إلى ما بعد الزواج، وبمرور الوقت تغيرت حياتنا وزادت مسئولياتنا وتقلص قدر الوقت الذي كنا نستطيع توفيره لنقضيه معًا. ثمة أوقات كنت أحتاج فيها لزوجي لأجده ببساطة غير متوافر لأجلي. كان لدي أصدقاء غيره، ولكنهم كانوا منشغلين بإدارة حياتهم الخاصة المزدحمة. لقد أدركت من وقتها أنني لم يعد بوسعي الاعتماد على الآخرين وأنني بحاجة إلى الاعتماد على نفسي.

ليس بوسع أي شخص أن يؤدي لي ما أحتاج إلى أن أفعله لنفسي. إنني أحب معرفة أن زوجي سيكون موجودًا لأجلي حين أحتاج إليه ويمنحني وجود أصدقاء يكونون لي شعورًا طيبًا، ولكنني لم أعد أعتمد عليهم.

ما الصديق على أية حال؟ يجب أن يكون الصديق الجيد ميزة إضافية لا فرضًا على الشخص. إنني لا أرغب أن أكون عبئًا على أصدقائي بسبب أي مشكلة صغيرة أتعرض لها، بل أريد أن أستمتع بوجود أصدقائي وأن يتمتعوا هم بصحبتي في المقابل. قد ينتهي بك الأمر إلى الشعور بخيبة الأمل إذا توقعت أن شخصًا ما سيوجد لأجلك طوال الوقت، فكلما سيتقدم بك العمر، ستلاحظ قدر الانشغال الذي يمكن للأشخاص أن يكونوا عليه. ليس الأمر أن أصدقاءك لا يرغبون في الوجود لأجلك؛ الأمر أنه في بعض الأحيان يتعذر عليهم ذلك بالفعل، لذا أنت تحتاج إلى أن تعتمد على نفسك بدلا من الاعتماد على الآخرين جميعهم.

أفضل شيء يمكنك أن تفعله هو أن تصبح صديق نفسك المفضل. أنشئ علاقة مع ذاتك واعتمد على نفسك، وعندما تشعر أنك بحاجة لتنفيذ أمر ما، خذ بعض الوقت لتنفرد بنفسك. عندما تحظى بعلاقة قوية مع ذاتك ستتحسن علاقتك بالجميع لأنك لن تكون متطلبًا مع أصدقائك. عندما تكون صديقًا متساهلاً، لا عبئًا على الآخرين، تكون أفضل نوع من الأصدقاء يمكن للفرد أن يحظى به.

نصيحة # 79

ثق في حدسك.

بوسعك أن تسميه ما شئت: إحساس داخلي، رؤية مسبقة، أو مجرد هاجس. قد تشير إليه بوصفه حدسك الشخصي أو حكمتك الداخلية أو صوت ضميرك أو ذلك

الصوت الخفيض الذي تسمعه في رأسك. قد تشعر بالسخف في بعض الأوقات وتتمنى لو تتجاهل ما ينتابك من مشاعر. ذلك أمر عادي، فمعظمنا لم يتلق تشجيعًا لنعتمد على ما يخبرنا به الحدس.

- هل سبق أن راودك إحساس قوي تجاه شيء ما مع أنك لا تجد له أساسًا؟
- هل سبق أن شعرت بالمرض مع أنك لا تشكو جسديًا من شيء؟
- هل سبق أن انتابك القلق بدون سبب واضح أو راودك إحساس غامض تعجز عن تفسيره؟
- هل سبق أن طرأ شخص ما على بالك مباشرة قبل أن يرن الهاتف وتجد ذلك الشخص على الطرف الآخر؟
- هل سبق أن علقت أغنية ما برأسك قبل لحظات من بثها في المذياع؟
- هل سبق أن شاهدت رؤية مسبقة لأمر قبل وقوعه؟
- هل سبق أن تحقق أحد أحلامك؟
- هل سبق أن فقدت طاقتك في حضرة أشخاص معينين؟
- هل سبق أن ترددت بشأن قرار ترغب في اتخاذه؟
- هل سبق أن شعرت بعدم الارتياح تجاه شخص أو شيء ما دون أن تدري لذلك سببًا؟

إذا كان أي من تلك الأمور قد حدث لك، فإن ذلك يعني أن حدسك يتواصل معك. قد لا تكون بعض الأشياء التي تحسبها من قبيل الصدفة محض مصادفة كما تفترض.- انتبه لما تتلقاه من علامات دقيقة وشبه دقيقة، فقد يكون حدسك يعمل بصورة أفضل مما تعتقد. تعلم أن تكتشف الطرق التي يتواصل بها حدسك معك. قد يكون الأمر شعورًا أو فكرة أو إحساسًا بدنيًا أو عاطفيًا. مهما كان الأمر، فإنه أهم من أن تتجاهله.

الأطفال بطبعهم يتمتعون بحدس قوي، وفي الغالب كنت أنت كذلك في يوم ما. يظل الأطفال يثقون بحدسهم حتى تتم برمجتهم أن يفكروا بدلًا من أن يشعروا. عندما كنت صغيرًا وخائفًا، لم تكن تحتاج إلى إنكار مخاوفك. إذا كان هناك شخص لا تثق به، كان بوسعك أن تجري وتختبئ؛ لم تكن مضطرًا

أن تخبئ حقيقة شعورك تجاه شخص ما. ومع تقدمك في العمر تعلمت (أنت وغيرك) أن تنكر تلك المشاعر لأنك لا ترغب أن تظهر بمظهر الأحمق.

إذا حدث يومًا أنك غضضت الطرف عن إحساس سيئ راودك بوصفه غير عقلاني، فقد كنت وقتها تعاند حدسك. عوضًا عن ذلك، عليك أن تشرع في اتباع حدسك، فبوسع حدسك أن يحميك. دائمًا ما يكون رد فعلك التلقائي هو إجراء السلامة بالنسبة لك؛ لذا، إذا بدا لك شيء ما غريبًا، غالبًا ما سيكون كذلك.

إن إحساسك يهم حقًّا، لذا ثق في مشاعرك. اسمح لحدسك أن ينبهك إلى المواقف الخطرة وأن يحول بينك وبين ارتكاب الأخطاء ويرشدك عند اتخاذ القرارات المهمة. لا تجادل حدسك. إذا راودك إحساس غريب تجاه شخص ما أو شيء ما، فهناك فرصة كبيرة أن خطأً ما سيحدث.

لا يوجد خطأ وصواب في المشاعر لذا لا تحاول إيجاد مبررات لما تشعر به، بل دع أحاسيسك تقودك وثق في حدسك.

نصيحة # 80

تطعم ضد التيتانوس.

كان لديَّ موعد مع الطبيبة لإجراء فحصي السنوي. وعندما تقابلنا أخبرتها بشأن الكتب التي كنت أؤلفها. كانت الطبيبة دائما ما تدعم عملي بحماس، وقد أثار هذا الكتاب على وجه الخصوص حماستها. كانت ترغب في معرفة جميع التفاصيل المتعلقة بالنصائح وقد جعلتني أعدها بأنني سأحجز لها نسخة من الكتاب. وعندما انتهينا من الفحص تمنت لي الخير وكادت تفتح لي الباب لتقودني إلى الخارج، ولكنها لم تلبث أن استدارت ناحيتي وقالت: «أخبريهم أن يحرصوا على التطعيم ضد التيتانوس». وافقتها وأنا شبه غير مقتنعة، ولكنني شكرتها على الفكرة وودعتها.

كنت لا أزال في مراحل التحضير لكتابي، وعلي الرغم من أنني لم أكن واثقة إذا ما كانت الكتابة عن الصحة تتوافق مع موضوع الكتاب، إلا أن نصيحتها لم تفارق ذهني. لم أزر الطبيبة بعد ذلك إلا عندما أصيبت ابنتي بعدوى في الجيوب الأنفية. انتظرت حتى انتهت الطبيبة من فحص ابنتي ثم سألتها عما إذا كانت جادة

بشأن فكرتها عن نصيحة بعنوان «تطعم ضد التيتانوس»، فأجابتني بأنها جادة بالفعل، لذا سألتها أن تشرح لي المزيد عن الأمر.

شرحت لي الطبيبة أن الجميع يحتاجون الحصول على حقنة التطعيم ضد التيتانوس كل عشر سنوات وأن موعد الحقنة يحين لدى معظم الناس بحلول وقت تخرجهم، إلا أن الذهاب للطبيب هو آخر ما يفكر به معظم الأشخاص عقب تخرجهم. كلما كانت الطبيبة تستفيض في الشرح، كنت أستوعب أهمية تلك النصيحة. لقد قالت لي: «إنني أرغب أن يحتفظ جميع صغار السن الأصحاء بصحتهم».

سواء كنت تتخرج في المدرسة الثانوية أو في الجامعة، فإنك ستكون مشغولًا بالتحضير للفصل القادم من حياتك. يمكن للبحث عن مكان للسكن والعمل والبدء في وظيفة جديدة أن يستهلك وقتك كله، وعندما تشرع في العمل بدوام كامل سيتقلص وقت فراغك أكثر. لن يعود لديك استمارات صحية لتملأها من أجل المدرسة كل عام، ولن يحجز لك أحد موعدًا مع الطبيب أو طبيب الأسنان لإجراء فحصك السنوي. إن مسئولية صحتك تقع الآن حيث تنتمي: بين يديك.

اعتن بنفسك عناية جيدة ولا تنتظر حتى تمرض لتراجع الطبيب، بل قم بذلك وأنت بصحة جيدة وزد من فرصك في البقاء على ذلك النحو. إن الوقاية هي المفتاح.

تحمل مسئولية صحتك واتخذ إجراءات صحية وقائية:

- اتخذ لنفسك طبيبًا وطبيب أسنان واطلب ممن حولك أن يرشحوا لك طبيبًا إذا لم تكن تعرف واحدًا بالفعل.
- أجر فحوصًا شاملة سنوية.
- نظف أسنانك كل صباح ومساء وما بينهما بالفرشاة وخيط الأسنان.
- تناول وجبات صحية ومتوازنة.
- اشرب الكثير من المياه المنقاة.
- قلل من استهلاكك للكافيين والسكر.
- حافظ على وزن متناسب مع طولك وبنيتك.
- مارس التمارين.

صحتك على المدى الطويل هي نتاج لما تتخذ لنفسك اليوم من عادات. استثمر في نفسك وصحتك وقم بكل ما سبق وتذكر نصيحة طبيبتي. اذهب لأخذ حقنة التيتانوس إذا لم تكن قد أخذتها بالفعل. احتفظ بسجلات صحية وتطعم ضد التيتانوس كل عشر سنوات أو نحو ذلك.

نصيحة # 81

استثمر في مستقبلك.

دعنا نتحدث عن المال. هل تعتقد أنك تحسن إدارة أموالك؟ هل تقلق بشأن النقود أو تعاني الضغط العصبي بسببها؟ هل تتساءل إذا كان سيتوافر لديك المال الكافي لشراء ما تحتاجه، أم تفترض أنك ستدبر الأمر بطريقة أو بأخرى؟ هل تتحكم في إنفاقك أم يتحكم فيك إنفاق المال؟

هل تخطط لامتلاك منزل خاص بك يومًا ما؟ هل ترغب في شراء سيارة مختلفة أو جهاز كمبيوتر أكثر تطورًا؟ هل ستحتاج يومًا إلى سرير أو أثاث أو أجهزة منزلية جديدة؟ هل تتنبأ أنك ستسافر كثيرًا في المستقبل؟ هل لديك فكرة عن تكلفة تلك الأشياء؟ هل تعرف ما عليك فعله لتتأهل للحصول على رهن عقاري أو قرض؟

لست الوحيد إذا لم تكن على علم بكل ما تحتاج لمعرفته بشأن النقود، فلا يتضمن المنهج الدراسي في معظم المدارس المعلومات التي تحتاج لمعرفتها لتؤمن مستقبلك المالي. لا تعتمد قدرتك على القيام بما ترغب فيه أو العيش بالأسلوب الذي تختاره على ما تكسبه فحسب، بل على ما تفعله بمكاسبك. إذا أنفقت كل دخلك ستعيش حياتك في حدود راتبك فحسب، ولكن إذا استثمرت أموالك بحكمة ستراقب مدخراتك وهي تنمو.

ربما تكون قد دأبت على الادخار واستثمار أموالك بحكمة عبر السنوات الماضية وستستمر في فعل ذلك، ولكنك غالبا قد أنفقت بحرية ما كنت تمتلكه من نقود مثلك مثل معظم من هم في سنك.

عندما تعمل بدوام كامل وتحصل على راتب أكبر، سيتوافر معك مال أكثر مما امتلكته في حياتك من قبل. ستشعر بالإثارة عند الحصول على راتب كبير،

ولكن احذر – فكلما زاد راتبك، رغبت في إنفاق المزيد. فكر في نوع الحياة التي ترغب أن تعيشها قبل أن تنفق كل ما لديك، فإن ما تفعله بأموالك اليوم سيحدد نمط حياتك في المستقبل.

الآن وقت مهم بحياتك، فأنت على وشك أن تصبح بالغًا تعيل نفسك وتوشك نفقاتك أن تبلغ عنان السماء. ليس ما تحققه من دخل كبيرًا كما يبدو، فكلما زاد دخلك زادت الضرائب المستحقة عليك؛ وكلما كبر حجم منزلك زادت فواتير الخدمات وضريبة الأملاك التي تدفعها.

فكر فيما ترغب في إنجازه وتحقيقه وجمعه، وكن عالمًا بحجم النفقات التي يتطلبها أسلوب الحياة الذي تختاره. خطط وحدد أهدافًا، لا لما ترغب في القيام به فحسب، بل أيضًا لكيفية توفير الأموال اللازمة لذلك.

- ضع ميزانية والتزم بها.
- عش بأقل لا بأكثر من مواردك.
- خطط لمشترياتك وتجنب التسرع في الشراء.
- ادفع نقدًا ولا تؤجل الدفع إلا لما بوسعك تسديد ثمنه عند وصول الفاتورة.
- سدد فواتيرك في وقتها.
- أستفد من معاش التقاعد وصندوق الزمالة وغيرهما من الأنظمة المتاحة للموظفين.
- أدخر أموالك واستثمرها بحكمة.

إذا لم تكن واثقًا من معرفة كيف تستثمر في مستقبلك، اسع لطلب النصح ممن لديه علم بذلك واستخدم الموارد المتعددة المتاحة لتساعدك. ابحث عن المعلومات عبر شبكة الإنترنت، اقرأ الكتب أو استشر الخبراء الماليين، واستغل الخدمات المجانية. ولكن تذكر أن أفضل مواردك هو أنت ذاتك؛ أنت الذي تقرر ما تفعله بأموالك. أمسك بزمام مالياتك ولا تدعها تسيطر عليك. استثمر في نفسك؛ أستثمر في مستقبلك.



اتخذ موقفًا إيجابيًا

اجعل حياتك أسهل قليلاً

نصيحة # 82

أنت الذي تختار موقفك في الحياة.

في ربيع أحد الأعوام حضرت أنا وأسرتي في أحد الأيام عدة حفلات تخرج مفتوحة الواحدة تلو الأخرى. كان نهارًا معتمًا، وعلى الرغم من وقوع معظم الأحداث خارج المنازل، إلا أن بعض المضيفين كانوا قد أعدوا مرآب سياراتهم وحجرات منازلهم لاستقبال الناس تحسبًا لتغير الأحوال الجوية، وهو ما حدث بالفعل. بدأ المطر في الهطول مع وصولنا إلى المنزل الثالث فأسرع والدا الخريج إلى حمل التجهيزات المقامة أمام المنزل إلى المرآب الذي كان ممتلئًا بالدراجات واللعب والأدوات. لقد أتيحت لنا بالكاد فرصة إلقاء التحية قبل أن ننهمك في معاونة الضيوف الآخرين على حمل صواني الطعام والموائد والكراسي من الباحة الخلفية إلى داخل المرآب. كانت المساحة صغيرة لتستوعب كل الأشخاص والطعام، وشرع الوالدان في الشكوى وإلقاء تبعة إفساد اليوم على حالة الطقس.

لقد أشفقت على الوالدين، لا لأن الطقس كان سيئًا فحسب، بل أيضًا لأنهما كانا يبدوان في غاية الدهشة. لم تكن لديهما خطة بديلة. لقد اعتمدا على الأحوال الجوية التي لا يمكن توقعها لإنجاح الحفل بدلًا من أن يعتمدا على نفسيهما.

يمكن للآخرين أن يؤثروا في حالتك المزاجية بنفس الطريقة التي تؤثر بها الأحوال الجوية، كما تؤكد بترا ماركارت خبيرة خدمة العملاء ومؤلفة كتاب «قوة الخدمات *The Power of Service*»، إنها تقول بأن «موقفنا من الحياة هو المناخ الانفعالي الذي نعيش فيه». إذا شعرت بالضيق في نهاية كل يوم أو بالإرهاق الشديد عقب قضاء الوقت مع بعض الأصدقاء، فلابد أن ثمة سببًا لذلك؛ وقد يكون السبب طبقًا لماركارت هو أن السماء تمطر «رذاذًا» بجوارك وأنت تعمل، أو أن «السماء رمادية» حيث توجد.

أي شخص تعتمد حالته المزاجية على الأشخاص الآخرين أو العوامل البيئية أو أي مؤثرات أخرى خارجة عن السيطرة سيكون مخالفًا للتوقعات ولا يمكن الاعتماد عليه. تخيل صعوبة محاولة إنشاء علاقة ذات مغزى مع مثل هذا الشخص، فليس من السهل الوجود مع الأشخاص الذين يتقلب مزاجهم بالسرعة والكثرة التي يتقلب بها الطقس.

ليس بوسع أحد توقع حالة الطقس بدقة تامة، ومع ذلك فإننا نتابع نشرات الأحوال الجوية ونضع خططنا وفقًا لها. إنك تتمنى أن يتعاون الطقس عندما تخطط لمناسبة أو نشاط خارج المنزل، ولكنك تعلم أنك لا ينبغي أن تعتمد عليه. لا ينبغي أن تخطط لمناسبة خارج المنزل إذا لم يكن لديك خطة بديلة أو القدر الكافي من المرونة لتتكيف. قد يكون الطقس غير متوقع، ولكن يجب ألا يكون رد فعلك كذلك.

لديك الحق أن تشعر بخيبة الأمل إذا أفسد الطقس خططك. بوسعك أن تغضب وتهتاج ،ولكنك لن تغير الطقس مهما فعلت. لم يتعمد الطقس إفساد خططك، وخمن لماذا؟ إن الطقس لا يبالي.

عندما «تمطر السماء فوق المسيرة التي تشارك بها»، لا تفسد المسيرة إلا إذا أفسدتها أنت. يؤثر رد فعلك تجاه المطر على المحصلة النهائية للأحداث أكثر من أي شيء آخر. لقد خذلك الجو بالطبع، إلا أنك لست بحاجة إلى الانغماس في حزنك. قد تكون الأمطار قد بللت الحدث، ولكن ليست هناك حاجة لكي توهن روحك المعنوية.

لا يمكن التنبؤ بالطقس أو بالبشر لذا لا تعتمد على أي منهما ليسعداك. بمقدورك أن تفضل الجو المشمس على المطير أو زميل العمل المتساهل على صعب المراس، ولكنك ستضطر لتقبل ما يتوافر لك والتعامل معه.

لست عديم الحيلة وبوسعك تحمل أي عاصفة، لذا كن مقياس نفسك. أنت الذي تختار ما تتخذ من مواقف – وأنت الذي تتحكم في ردود أفعالك. هل تود أن تكون سحابة من الرهبة أم شعاعًا من الشمس؟ قرر أنت، فأنت الذي تختار موقفك.

نصيحة # 83

أسعد شخصًا ما.

أسعد شخصًا ما، فذلك أحد أبسط الأمور التي يمكنك أن تفعلها وأكثرها إمتاعًا. ثمة طرق لا حصر لها لإسعاد أحد الأشخاص. ابدأ بالبحث عن أشياء يمكنك أن

تفعلها. ليست هناك حاجة لإنفاق الكثير من مالك أو لشغل الكثير من وقتك؛ فالأشياء الصغيرة هي ما يهم حقًّا. اجعل يوم شخص ما أفضل قليلا، وستجد أن يومك قد تحسن قليلًا بدوره.

سبع طرق لإسعاد شخص ما:

1. **أظهر تقديرك للعمل الجاد وبذل الجهد**. في بعض الأحيان يتعين عليك البقاء مستيقظًا لوقت متأخر ثم الاستيقاظ مبكرًا وبذل الجهد لإنجاز شيء ما. يمنحك عملك شعورًا طيبًا، ولكنه من اللطيف كذلك أن يلاحظ الآخرون ما فعلته. بوسعك أنت أن تقوم بذلك من أجل زملائك في العمل؛ لا تكتف بقول «أحسنت عملاً»، بل عبر عن تقديرك لإخلاص شخص ما في العمل وجهوده وعمله الجاد. عندما تفعل ذلك، كن واثقًا أنك ستمنح شخصًا ما الإحساس بالتقدير، وعندها ستكون قد أسعدته بالفعل.

2. **امنح تشجيعك للآخرين**. إن دفعة صغيرة أو تعبيرًا إضافيًّا عن الثقة من شأنهما مساعدة أي محتاج. عندما يؤمن غيرك بقدراتك يصبح من السهل عليك أن تؤمن بنفسك. متى كانت آخر مرة دعمت فيها شخصًا ما أو سألته عن أحواله (وكنت راغبًا بالفعل في سماعها)؟ ما مقدار استخدامك لعبارة « استمر كذلك؛ أنت تبلي بلاءً حسنًا وأنا واثق أنك قادر على إنجاز هذا الأمر»؟ انظر حولك، هل ترى من يوشك أن يفقد الأمل؟ هل يبدو شخص ما خائفًا؟ لماذا لا تشجع ذلك الشخص؟ قد تصنع كلماتك المشجعة فرقًا – بل قد تكون هي الفرق بين فشل شخص ما أو نجاحه. امنح تشجيعك وستسعد شخصا ما بلا شك.

3. **كن حاضرًا**. كن حاضرًا من أجل الاخرين. كن حاضرًا لتلبية احتياجاتهم لا لتلبية احتياجاتك أنت. كن حاضرا لتسمع منهم وتشاركهم أحوالهم. كن حاضرًا في الأوقات السعيدة والتعيسة. كن حاضرًا عند الضحك وعند البكاء، وكن حاضرًا لتمد يد العون. كن حاضرًا لتظهر أنك تكترث للآخرين؛ كن حاضرًا لأنك تهتم. كن حاضرًا لأنك ترغب في ذلك، لا لأنه فرض عليك. عندما تكون حاضرًا لأجل شخص ما سوف تسعده.

4. **قم بما هو ليس متوقعًا منك.** ادفع الفاتورة أو افتح الباب أو أرسل ورودا أو بالونات. اخبز كعك الشيكولاتة أو اطه طعام الغداء أو احجز لتناول العشاء في الخارج. اصنع لافتة كبيرة للتهنئة أو زين الغرفة بالأعلام. اصنع معروفًا لشخص ما أو نظف الفوضى التي صنعها غيرك أو جامل شخصًا أو اترك هدية مغلفة على المكتب. ابعث ببطاقة أو اتصل لتلقي التحية. انتظر بصبر واستمع بهدوء أو اسأل غيرك عن شعوره. قم بشيء بسيط ولكن يدل على الاكتراث، ولكن مهما فعلت، قم به على نحو غير متوقع. عندما تفعل ذلك ستسعد شخصًا ما.

5. **عبّر عما بداخلك.** إنك تدرك حقيقة شعورك وتعرف ما تفكر به وتعلم قدر اهتمامك، ولكن أحدًا لن يعرف تلك الأشياء إلا إذا أخبرتهم أنت بها. إذا كنت تفكر بشيء عبّر عنه: «أنا أستمتع بوجودي معك»، «أنا فخور بك»، «أنا أحبك»، «شكرًا لك». لا يعرف أحد حقيقة شعورك، فليس بوسع أحد أن يقرأ أفكارك. إذا كان لديك ما تقوله فلماذا لا تفعل؟ عندما تفعل ذلك، ستضع البسمة على شفاه أحد الأشخاص وستعرف وقتها أنك قد أسعدته.

6. **انتبه.** لاحظ ما تراه وتسمعه. لاحظ كل من تراهم. لا تمر مرور الكرام، بل قف وألق التحية. لاحظ تصفيفة شعر شخص ما، ولاحظ الصورة الموضوعة على المكتب. لاحظ الإطلالة الإيجابية على وجه شخص ما، ولاحظ عندما يكون عابسًا. لاحظ عندما يبتعد أو يمرض شخص ما. انتبه للتفاصيل، فكلما زاد قدر ما تلاحظه، أدركت أهمية الانتباه. انتبه وأسعد شخصًا ما.

7. **ابتهج وتحمس.** ابتهج من أجل الآخرين كما لو كنت تبتهج لنفسك. تحمس وابتهج لترقية أحد الأشخاص، واحتفل عندما يحقق شخص ما هدفه. اشعر بالإثارة لقيام شخص ما بشراء غرض جديد، وكن سعيدًا لقدرته على توفير بعض المال. ابتهج لذهاب شخص ما لقضاء إجازة، وهنئ من يحصل على علاوة. تحمس واشعر بالسعادة عندما يصيب شخصًا ما الحظ السعيد، أو لنجاح شخص ما. تحمس لاتخاذ فكرة إسعاد شخص ما عادة يومية لك.

نصيحـة # 84

آمن بنفسك.

لقد مر فريق الرقص بموسم عصيب إذ لم يبلوا بلاءً حسنًا كما تمنوا عند مشاركتهم في إحدى أكثر فئات المسابقات تنافسية على مستوى الولاية. كان حلمهم بتمثيل فئتهم في اتحاد فرق الولاية يتفلت من بين أيديهم.

كانت المسابقة القادمة ستحدد أي الفرق ستصعد للمنافسة على مستوى الولاية، وكانت الفتيات يشعرن بالإثارة تجاه أداء الرقصة التي قمن بتصميمها، إلا أن عزيمتهن كانت في طريقها إلى الوهن. كانت لديهن الرغبة في أن يبلين بلاءً حسنًا، ولكنهن لم يعتقدن أن أمامهن أي فرصة لذلك.

لقد أصيب العديد من أهالي الفتيات (وأنا منهم) بالإحباط من جراء ما بدا تحيزًا وعدم مساواة من قبل الحكام، ولكننا أدركنا بعد وقت قصير أن الموقف الذي نتخذه نحن أيضًا بحاجة للتعديل، فقد كان دورنا يتلخص في جمع الأموال من أجل الفريق، وكنا ندرك مع بقاء أسبوعين فقط قبل موعد المسابقة الكبيرة أن أي مبلغ من المال نجمعه الآن لن يتمكن من إنقاذ الموقف.

كانت الفتيات يتمتعن بالموهبة ويمتلكن القدرة على الوصول إلى المنافسة على مستوى الولاية وكان جل ما ينقصهن هو الإيمان بأن ذلك بمقدورهن، لذا صممنا نحن الأهالي بوصفنا أعضاء في نادي دعم فريق الرقص – صممنا على «دعم» الروح المعنوية للفتيات و«رفع» مستوى تفكيرهن إلى درجة أعلى.

لقد وضعنا خطة تتمثل في حضور مجموعة من الأهالي التمرين في كل يوم من الأسبوعين اللذين سبقا المسابقة لدعم الفتيات وتشجيعهن. كنا نعلم أن بوسع فريق الرقص أن يبلي بلاءً حسنًا وكنا نخبرهم بذلك. كنا نحيي جهودهم بالأعلام والملصقات والتذكارات وحفلات تناول البيتزا، بل وقد عرّضناهم للإحراج (وأحرجنا أنفسنا معهم) بدخولنا إلى صالة الألعاب ملوحين بكرات الزينة ومسببات الضجيج.

وكانت لنا أوقات جادة مع الفتيات أيضًا. كنا نقرأ معًا القصص والأشعار الحماسية وكنا نجتمع لمشاهدة بعض الأفلام التي تصور تحول أحد الخاسرين

إلى بطل. وفي أحد الأيام فاجأنا الفتيات بإعطاء كل منهن نسخة من كتاب واتي بايير *(The Little Engine that could)*، وهي إحدى قصص الأطفال المشهورة التي تعزز من قدرة المرء على أن يؤمن بنفسه.

تحكي القصة عن محرك صغير تمكن من جر قطار الألعاب ليبلغ قمة جبل شديد الانحدار. تقف المحركات الكبيرة التي قالت «لا أستطيع» لتراقب المحرك الصغير وهو يدفع القطار ببطء نحو قمة الجبل وهو يردد: «أعتقد أنني أستطيع - أعتقد أنني أستطيع - أعتقد أنني أستطيع» مرارًا وتكرارًا. لقد أصبحت تلك العبارة شعارًا أساسيًّا لدى فريق الرقص.

بدأت الفتيات في الاستمتاع بما يفعلن مجددًا، وبدا ذلك واضحًا في أسلوب رقصهن. ثم جاء يوم المسابقة فاحتشدت الفتيات معًا لترديد شعارهن الجديد قبل أداء فقرتهن مباشرة.

لقد بدا الذهاب لمسابقة الولاية مستحيلًا قبل أسبوعين، وكانت عضوات الفريق يفترضن أنهن لا يستطعن الفوز. إلا أن كل شيء قد تغير مع تغييرهن لأسلوب تفكيرهن. لقد قررت الفتيات أن يبلين بلاءً حسنًا ساعة أدركن أن لديهن القدرة على ذلك. لقد نجحت الفتيات في الوصول إلى مسابقة الولاية بفضل إيمانهن بأنفسهن وبمقدرتهن على بلوغ هدفهن.

أرجعت الفتيات الفضل إلى الأهالي، إلا أن الفضل الحقيقي يعود للفتيات أنفسهن، فما كان أي شيء قمنا به ليساعد إلا إذا كانت الفتيات يتمتعن بالرغبة في مساعدة أنفسهن. لم يساور الأهالي شك قط في مقدرة الفتيات على الفوز، ولكن إيمان الفتيات بمقدرتهن كان يحتاج إلى أن يأتي من داخلهن.

عندما تشكك بمقدرتك، تخلق الشك في نفوس الآخرين؛ وعندما تؤمن بنفسك، لن تحتاج إلى تأكيد من غيرك. لماذا لا تفترض أنك تستطيع بدلًا من افتراض أنك لا تستطيع؟

في الغالب لن تنجح مادمت لا تؤمن بقدرتك على النجاح، أما إذا آمنت بقدرتك على النجاح، فإنك غالبًا ما ستنجح. إن ما تؤمن به يخلق واقعك؛ وأنت تختار ما تؤمن به. بوسعك أن تؤمن بغيرك من الأشخاص، ولكنك ستكون أفضل حالًا كثيرًا عندما تختار أن تؤمن بنفسك.

نصيحـة # 85

اعتبر نفسك محظوظًا.

يعجز الكثير من الأشخاص عن إدراك مقدار حظهم السعيد حتى يضيع منهم ما كان عليهم أن يحمدوا الله عليه طوال الوقت.

ما عدد مرات اتصالك بالأشخاص المهمين في حياتك لتلقي عليهم التحية أو لتقل لهم إنك تحبهم؟ متى كانت آخر مرة راقبت فيها شروق الشمس أو غروبها؟ هل تأخذ بعض الوقت كل يوم لتتوقف وتشم رائحة الأزهار؟ هل تقدر رفاهية المنزل الذي تمتلكه والطعام الذي تتناوله أو أي وسائل حديثة للراحة قد صرت معتادًا عليها؟ هل ترتمي على سريرك متعبًا بحيث لا تقوى على حمد الله على ما لديك من النعم؟ تمهل قليلًا إذا كنت مشغولًا بالقدر الذي لا يتيح لك التفكر في مقدار حسن حظك.

يعود شكر ما لديك من نعم عليك بنتائج طيبة. عندما تحمد الله على ما لديك لن تفكر فيما ينقصك. عندما تحمد الله على الأشياء الصغيرة والكبيرة، فإنك تضيف السعادة إلى حياتك. إننا لا نقدر الأشياء أو الأشخاص الذين نعتبر وجودهم أمرًا مسلمًا به في حياتنا في بعض الأحيان إلا عندما نفقدهم، فالغياب يزيد المحبة في القلب بحق.

لديَّ صديق لم يدرك قدر حسن حظه إلا عندما ابتعد عن منزله بآلاف الأميال. لقد أمده البعد عن نظام حياته اليومي بمتسع من الوقت للتفكير. لقد أخذ يفكر في أكثر ما يفتقده من أشياء وفي الدروس التي كان يتعلمها خلال فترة ابتعاده عن المنزل. وعندما عاد للمنزل بعد أداء واجبه تجاه وطنه في الحرب، بعث بخطاب إلى أهله وأصدقائه.

لقد تأثرت بشدة بما كتبه وشرعت أفكر في مقدار حسن حظي وفي الأشياء التي أعتبرها من المسلمات بما فيها الحرية التي أتمتع بها ويفتقدها الناس في بعض البلدان. لقد أدركت أن مشكلاتي تتضاءل كثيرا مقارنة بمشكلات الآخرين.

لقد سمح لي صديقي أن أشاركم جزءا من خطابه، وأتمنى أن تتوقفوا أنتم أيضًا بعد قراءته لتفكروا في مقدار حسن حظكم؛ فمهما بدت مشكلاتك كبيرة، هناك فرصة جيدة أن تكون أسعد حظًا مما تظن. النقاط التالية هي بعض الدروس التي تعلمها صديقي الرقيب أول لواء دواين فريدريكسون أثناء بعده عن الوطن:

- إن الأشياء الصغيرة في الحياة هي ما يصنع فرقًا مثل عيون البيض في إفطار الصباح أو فنجان القهوة في المقهى.
- لقد تعلمت قيمة استغلال جميع المواقف الاستغلال الأمثل، فقد صرت انظر إلى الجوانب الإيجابية وابحث عن المتعة بدلًا من الشكوى.
- لقد فهمت معنى أن لا يملك المرء شيئًا.
- لقد تعلمت أن الرمال قد تتسلل إلى أماكن لا يمكنك تخيلها في جسدك؛ لقد اضطررت مرة للاستحمام أربع مرات على التوالي لأخلص نفسي من التراب.
- لقد تعلمت أن مصيدة الصراصير قد تمسك بأنواع عدة من الحشرات مثل أم أربع وأربعين والجداجد والعناكب فضلًا عن الصراصير التي يصل طول الواحد منها إلى أربع بوصات. (لقد وضعت أربعًا من تلك المصائد حول سريري فامتلأت بسرعة إلى حد أنني احتجت لتغييرها مرة كل أسبوع).
- لديَّ الآن تقدير جديد للقيمة الحقيقية للصداقة، وأعي الآن أنني كنت أعتبر أصدقائي من الأمور المسلم بها.
- لقد اكتشفت أنني في بعض الأحيان كنت أعتبر أكثر الأشخاص محبة إلى قلبي من المسلمات كذلك، وأدركت مقدار أهميتهم بالنسبة لي.

لقد سافر صديقي آلاف الأميال بعيدًا عن المنزل ليتعلم بعضًا من أثمن دروس الحياة. إنه محظوظ لعودته سالمًا وتمكنه من مشاطرة الآخرين ما تعلمه.

ليس عليك أن تسافر بعيدًا لتدرك كم الأشياء التي تحتاج أن تحمد الله عليها. تقع بعض أهم الأشياء في حياتك نصب عينيك، خذ الوقت اللازم لتلاحظها وتقدر ما لديك؛ *واعتبر نفسك محظوظًا*.

نصيحة # 86

انظر إلى الجانب المشرق.

فكر بإيجابية؛ تفاءل؛ لا تقسُ على نفسك؛ وابتسم! فالأحوال ستتحسن. أرجئ التفكير إلى الغد وتوقف عن الشكوى، فغدًا يوم آخر. لن يضر النظر إلى الجانب المشرق بعينيك. إلا أنه في بعض الأحيان يكون القول أيسر من الفعل، وربما تحاول ولكنك قد لا تتمكن دائمًا من العثور على جانب مشرق لتراه.

هل تود لو يتحسن شعورك تجاه نفسك؟ هل تبحث عن النجاح؟ إنه يقبع على الجانب المشرق. هل ترغب في الصحة والسعادة وراحة البال والنظر للحياة من منظور جديد؟ فقط انظر إلى الجانب المشرق للأشياء. هل تسعى لزيادة البهجة في حياتك والتخفيف من الضغط العصبي؟ ستحظى بذلك عندما تنظر للجانب المشرق. وإليك كيفية البدء:

غيِّر نظرتك لنشرات الأخبار. سواء كنت تشاهد الأخبار على شاشة التلفاز أو تستمع إليها عبر المذياع أو تقرؤها في الصحف أو عبر الإنترنت، لا يهم كيف تحصل على الأخبار مادمت لا تدعها تؤثر بك.

يمكن للأخبار أن تكون باعثًا على الكآبة، ويولد الكثير منها الضغط العصبي والخوف. يجب أن تكون على علم بما يجري في العالم، ولكن ليس عليك أن تسهب فيه، فلا داع لأن تستمع لنفس التقارير الإخبارية عدة مرات خلال اليوم.

إذا كانت الأخبار تبعث القلق في نفسك، لا تشاهدها أثناء الليل؛ وقد تكتشف أنك ستحظى بنوم أفضل إذا لم تفعل. اتخذ قرارًا بشأن كم الأخبارالذي تود سماعه ومتى ترغب في سماعه، واسع لسماع الأخبار الإيجابية. هناك العديد من المواقع الإخبارية على شبكة الإنترنت، كما أنك ستجد الكثير من البرامج الإخبارية الجيدة على شاشة التلفاز. قلل من تحدثك عما تسمعه من أخبار سيئة وأكثر من الحديث عن الجيدة منها. بوسعك أن تغير نظرتك للعالم عبر تغيير نظرتك لنشرات الأخبار.

حاول فهم ما لا يمكن فهمه. تستعصي بعض الأشياء على التفسير: طفل في السادسة من عمره يحمل بندقية محشوة بالذخيرة إلى المدرسة، طفل رضيع يعثر عليه في حاوية القمامة، وهلم جرًّا. بوسعك أن تهز رأسك غير مصدق أو أن تبحث وراء أسباب حدوث تلك الأشياء. هل يحتاج الناس إلى أن يصبحوا أكثر مسئولية؟ هل تعمل قوانيننا على حمايتنا؟ ماذا يمكننا أن نفعل لنوقف تلك المهازل؟ ما الأشياء التي تحب أن تراها تتغير؟ سيساعدك أن تستقرئ ما تسمعه من أخبار بدلًا من أن تقرأ عنها.

افعل شيئًا. قد لا يكون بوسعك تغيير العالم، ولكن باستطاعتك أن تغير شيئًا. لا تجلس مكتوف الأيدي وتشكو مما تراه من مشكلات؛ بل افعل شيئًا. انخرط وتفاعل معها؛ التحق بإحدى المنظمات، اكتب خطابًا للجهات التشريعية، أرسل خطابًا للصحيفة، أو انشر أفكارك على أحد المنتديات عبر الإنترنت. تطوع بوقتك، وتبرع ببعض البضائع، أو ابعث بمساهمة نقدية. ناقش ما يمكن القيام

به وقم بتعليم من لا يعلمون. لا يهم ما تفعله مادمت تفعل شيئًا مهمًا وإن كان صغيرًا - فهو أفضل من لا شيء.

ابحث عن الخير في الأشياء السيئة. الأشياء السيئة تحدث؛ تلك إحدى حقائق الحياة. فالحياة لن تأتي إليك على طبق من فضة، ومن النادر أن توجد عدالة فيها. يتوزع الحظ السيئ والجيد بعشوائية وبلا عدالة، وعندها قد ترفع يديك في استسلام أو تحاول العثور على بعض الخير في الأشياء السيئة. من المؤلم أن تنتهي علاقة أو وظيفة، إلا أن النهايات دائمًا ما تستحث البدايات الجديدة؛ ودائمًا ما تؤدي بك الأشياء التي تتعلمها من كل تجربة إلى شيء جديد. قد تنتج عن نهاية إحدى العلاقات علاقة جديدة مفعمة بالصحة والحب، وغالبًا ما يؤدي فقدان وظيفة إلى العثور على أخرى أكثر إثارة للتحدي وتدر دخلًا أفضل. يمكن للخسارة أن تؤدي إلى المكسب، ويمكن للألم أن يشحذ التعاطف، ويمكن للسيئ أن يتحول إلى خير.

لا يخفف التركيز على الخير من تأثير الأشياء السيئة، ولكنه قد يسهل عليك تحملها. لا يكون الخير دائمًا واضحًا للعيان منذ الوهلة الأولى، ولكنك ستعثر على شيء إيجابي إذا أمعنت النظر.

قدر ما لديك. هل رغبت يومًا في الحصول على شيء بشدة إلى حد أنه صار يستحوذ على كل تفكيرك؟ هل تتذكر الإثارة التي شعرت بها عندما حصلت أخيرًا على ما كنت بانتظاره؟ لأي قدر من الوقت لازمك الشعور الطيب؟ لأيام، لأسابيع، لشهور، أم لأعوام؟ فنحن نستبق الأحداث دائمًا، لكننا سرعان ما ننسى أن نحمد الله عليها ونقدرها.

هل تقدر ما لديك؟ ابدأ بالأساسيات؛ إذا كنت قادرًا على الحركة والرؤية والكلام والسمع، فكن شاكرًا. يعاني بعض الناس يوميًا للقيام بما تعتبره أنت من الأمور المسلم بها. فعليك أن تخصص وقتًا محددًا كل يوم للتفكير فيما تتمتع به من نعم ينبغي عليك تقديرها أو كتابتها أو التحدث عنها. وكلما زدت من حمد الله على ما لديك من نعم، أدركت المزيد من هذه النعم التي تستوجب الشكر. لا تنتظر حتى فوات الأوان وقدر ما لديك وهو لا يزال بحوزتك.

انظر إلى الجانب المشرق. تكون الحياة كيفما تصنعها؛ بوسعك أن تبحث عن الجانب المظلم من الحياة ولا ترى سواه أو أن تختار أن تنظر إلى الجانب المشرق. إنها حياتك، وبوسعك أن تختار مقدار الظلمة أو الإشراق الذي ترغب أن يكون عليه، فما تبحث عنه هو ما ستجده.

نصيحـة # 87

استمتع بركب الحياة.

هل سبق لك ركوب قطار الملاهي؟ هل أعجبك؟ هل ترغب في ركوبه مرة أخـرى؟ بعض الأشخاص يحبون ركوب قطار الملاهي وآخـرون يفضلون ركوب عجلة الخيل الدوارة، فأيهما تفضل أنت؟

يخاف بعض الأشخاص من ركوب قطار الملاهي لأنهم يركزون على المشكلات والمخاطر. يتردد بعض الأشخاص في ركوبه، في حين يقبل آخرون عليه بحماس. يصرخ البعض ويبكي البعض الآخر، بينما يلزم البعض الصمت تمامًا. يحاول بعض الأشخاص قهر خوفهم ويقررون الركوب، بينما يرفض البعض الآخر ويقفون جانبًا ضاحكين باستهزاء وساخرين من أولئك الذين يقررون المحاولة.

يفضل بعض الأشخاص ركوب عجلة الخيل الدوارة لأنها تتحرك ببطء وتتيح رؤية أفضل. إنها لعبة مريحة ولكنها ليست مثيرة مثل قطار الملاهي. إنك تعرف ما عليك توقعه من العجلة الدوارة؛ إنك تعرف أنك ستظل تدور وتدور.

إن الحياة تشبه قطار الملاهي كثيرا.

الحياة لا يمكن توقعها، وبها العديد من المنعطفات والخيارات. إنها تتحرك ببطء في بعض الأحيان، وفي أحيان أخرى تتحرك بسرعة كبيرة.

الحياة مغامرة مثيرة، فإنك لا تعرف أبدا ما سيحدث في اللحظة التالية. في دقيقة تكون بالأعلى، وفي الدقيقة التالية تكون بالأسفل، فالحياة مليئة بالتقلبات التي لا تنتهي.

يتطلع بعض الأشخاص إلى الأمام في الحياة؛ وينظر آخرون إلى الخلف. يوجه بعض الأشخاص نظرهم صوب كل شيء، ولا يرى آخرون شيئًا قط. يركز بعض الأشخاص على المتعة، ويركز آخرون على الألم. يقاوم بعض الأشخاص، بينما يفضل آخرون الاستمتاع بالاسترخاء والراحة.

قد تبدو الحياة قصيرة للبعض في حين تبدو طويلة للغاية للبعض الآخر. لابد أن تنتهي لفة قطار الملاهي في وقت ما مهما كانت مثيرة، وكذلك الحياة. اسع لتتأكد من عدم بلوغك نهاية عمرك قبل أن تكون قد حظيت بركب حياتك المثير.

نصيحة # 88

الحياة ليست مباراة.

يعتقد بعض الناس أن الحياة مثلها مثل المباراة. ثمة أوجه للشبه بين الحياة والمباريات؛ فكلاهما يمكن لعبه، ولكل منهما قواعد، وينتهي كل منهما بوجود خاسرين ورابحين. قد يخطط أولئك الذين يعتبرون الحياة مباراة لحياتهم بطريقة منهجية، ويعيشون حياتهم على النحو الذي يلعبون به مباراة شطرنج؛ في الوقت ذاته، قد يقدم آخرون على قدر أكبر من المخاطرات ويقامرون بحياتهم كما يقامرون بالنقود. إلا أن ثمة فروقًا بين الاثنين. تلهيك المباريات عن الحياة؛ وكلما ازددت في اللعب، قل اهتمامك بما هو مهم بحياتك. يمكنك أن تلعب أي مباراة بالقدر الذي تريده؛ يمكنك أن تستمر في اللعب حتى تحقق الفوز.

أما في الحياة فتتاح لك فرصة اللعب مرة واحدة. وعندما تنتهي حياتك، تنتهي المباراة بدورها.

ليست الحياة مباراة. الحياة هي الواقع الذي تعيشه، ولا يمكن توقعها؛ بوسعك أن تلعب بالطريقة الصحيحة ومع ذلك تخسر. ليست الحياة منصفة دائمًا؛ حركة واحدة خاطئة، أو اختيار سيئ واحد، يمكن أن تكون عواقبه كبيرة في الحياة. اغتنم الفرصة في حياتك فقد تكون آخر فرصة تتاح لك.

ليست الحياة دائمًا ممتعة، ولكنها قد تكون كذلك إذا قررت أنت أن تجعلها ممتعة. استمتع بحياتك. خاطر ولكن لا تورط نفسك في سلوكيات خطرة. فكر فيما تفعله. لا تتلاعب بحياتك. أنت صغير السن وأمامك مستقبل مشرق، فقم بحماية حياتك.

لا تتلاعب بسلامتك. لا تتجاهل إجراءات السلامة المجربة. لإجراءات السلامة غرض واحد وهو: الحفاظ عليك سالمًا. ارتد حزام الأمان، ارتد خوذة واقية، وارتد واقي الركبتين والكوعين. ارتد سترة نجاة، ادهن كريمات الوقاية من الشمس، واحم عينيك بوضع النظارات الشمسية. ارتد سترة، أو شالًا، أو قبعة، أو قفازات عادية، أو صوفية عندما يكون الجو باردًا. إن سلامتك بين يديك، فكن سالمًا.

لا تتلاعـب بالنقود. بوسعك أن تزيـد من أموالك أو أن تضيعها. لا تدفـع عن طريـق بطاقة الائتمـان إذا لم تكـن تمـلك المـال للسداد عندما تصلـك الفاتورة. لا تكون الصفقة رابحة إذا كنت ستضطر لدفع فوائد عنها لعدة سنوات قادمة. ادخـر بعضًا من أموالك، ولا تنفق كل ما تملكه من نقود. احتفظ ببعض المال جانبًا لأوقات الشدة. أعد التفكير قبل شراء أي شيء مهما كان صغيرًا. تخلَّ عن قطعة الحلوى وفنجان القهوة أو علبة المياه الغازية التي تشربها يوميًّا، وادخر ما كنت ستدفعه لأجلها من أموال، وخلال بضـع سنـوات، ستكـون قد ادخرت آلاف الجنيهات. ادخر أكثر وستزيد أموالك أكثر. إن ما تكتسبه من عادات اليوم سيؤثر عليك ماديًّا لما تبقى من حياتك، لذا تعلم كيف تدير أموالك.

لا تتلاعب بالقانون. التزم دائمًا بالقوانين. إذا اخترت أن تخرق القانون، ستدفع ثمن العواقب، وسيكون لديك سجل إجرامي يطاردك لما تبقى من حياتك. سيتم سؤالك في كل مرة تتقدم فيها إلى وظيفة عما إذا كان قد تم اعتقالك أو إدانتك في إحدى الجرائم. هل ترى نفسك مجرمًا؟ سواء كنت تفعل أم لا، ستكون كذلك في نظر الآخرين. خالف القانون بتناول أو بيع المخدرات وستزج بنفسك في مخاطرة كبيرة. خذ شيئًا من أحد الأشخاص وستكون سارقًا، سواء كان ما أخذته مبلغًا صغيرًا من المال من درج أحد الأشخاص أو غرضًا من أحد متاجر البيع بالتجزئة. إذا تجاوزت حد السرعة أو قمت بالغش في الضرائب أو خرقت أي قانون آخر، فأنت تجازف مجازفة كبيرة. إن الهدف من القوانين هو حمايتك، وبوسعك حماية نفسك عن طريق اتباع القانون.

لا تتلاعب بمشاعر الآخرين. كن صريحا مع نفسك ومع الآخرين. إذا كنت طرفًا في علاقة وتدري أنها تسير نحو طريق مسدود، صارح الطرف الآخر وأنهها على الفور. وإذا كانت لديك مشكلة مع أحد الأشخاص، فلا تخبر الآخرين بها وإنما صارحه هو بما بداخلك. عامل الآخرين كما تحب أن يعاملوك. لا تستغل الآخرين للحصول على ما تبتغيه. ستنال أكثر عندما تمنح الآخرين مما لديك وتعاملهم معاملة حسنة. كلما كنت أكثر إدراكًا لمشاعرك الخاصة، صار من السهل عليك أن تفهم ما يشعر به الآخرون.

لا تتلاعب بمستقبلك. فكر جيدًا، فأي شيء تفعله قد يعرض مستقبلك للخطر. هل تتخيل امتلاك منزل والزواج وإنجاب الأطفال؟ هل تود البدء في مشروعك الخاص، أو الجري في أحد سباقات الماراثون، أو السفر حول العالم؟ هل تود أن تكون بصحة جيدة وأن تحتفظ بمظهر الشباب؟ إذا كان ثمة ما ترغب في فعله، فابدأ التخطيط له الآن. فكل قرار تتخذه وكل شيء تفعله إما أن يساعدك على تحقيق أهدافك أو يجعل بلوغها أكثر صعوبة. قد يبدو المستقبل بعيدًا، ولكن مستقبلك هو نتاج لما تفعله ابتداءً من اليوم.

نصيحة # 89

لا تأخذ الرفض بمحمل شخصي.

يمكن تلخيص الرفض في كلمة واحدة: أواه! إن الرفض يؤلم، ولكن ليست هناك حاجة لأن يكون كذلك. يمكن للرفض أن يكون مفيدًا لك! فكما في المقولة الشهيرة، لا يوجد مكسب بلا ألم. سوف تمدك الصراعات والانتكاسات في الحياة ببعض من أثمن دروسها.

تعرضت للرفض؟ انظر للأمر من وجهته الصحيحة.

- إن التعرض للرفض هو سنة الحياة، فليس بوسعك دائمًا الحصول على ما تبتغيه. تقبل الرفض وتوقع حدوثه، فعندما تتعرض للرفض لا يكون الأمر دومًا موجهًا لشخصك.

- الرفض أمر حتمي، فاعتبره أحد أوجه تعليمك. بوسعك الاشتراك بتجارب الأداء لمسرحية المدرسة أو لفريق كرة القدم أو الكورال أو أي نشاط تريده، وإما أن تنجح أو لا. غالبًا ما يزيد عدد المتقدمين للاختبارات على المراكز الشاغرة المتاحة، لذا لا بد من تعرضك أنت أو شخص تعرفه للرفض. لا يعني ذلك أنك دون المستوى المطلوب، بل يعني أن المواصفات المطلوبة تنطبق على الآخرين أكثر منك.

- يمكنك أن تتقدم للالتحاق بأي عدد ترغبه من الجامعات عالمًا أنك سترفض الذهاب لما تختار ألا تلتحق به منها، ومفترضًا أن بعض الجامعات بدورها

سترفض طلبك. فليس بوسع أي مدرسة أو جامعة سوى قبول عدد محدد من الطلبة الجدد كل عام، فلماذا إذن تأخذ الرفض بمحمل شخصي - سوف يتعرض آلاف الطلبة الآخرين للرفض مثلك!

- يتطلب الاقتراب من شخص لا تعرفه قدرًا من الشجاعة، وهذا ما يفعله مندوبو المبيعات طوال الوقت. حتى أفضل مندوبي المبيعات يسمعون كلمة «لا» أكثر مما يسمعون كلمة «نعم»، ولكنهم لا يستسلمون، فكل «لا» يسمعونها تقربهم أكثر من كلمة «نعم». إنها لعبة أرقام؛ فلماذا لا تلعبها؟

- عندما تتقدم لشغل إحدى الوظائف، فإنك تعرض نفسك للرفض. إذا لم تستدع لمقابلة، فلا يعني ذلك أنك دون المستوى - بل يعني أن هناك من المتقدمين من تناسب مؤهلاتهم الوظيفة أكثر منك. بينما هدفك هو مجرد الالتحاق بالمكان، فإن هدف المسئول عن التوظيف هو العثور على أفضل شخص لشغل الوظيفة، لذا يتمثل جزء من وظيفته في رفض عدد معين من المتقدمين. لا تلم نفسك إذا لم تأتك مكالمة للذهاب لمقابلة - ألق باللوم على سيرتك الذاتية! وإذا أجريت مقابلة لشغل مركز ما ولم تنل الوظيفة، فلا يعني ذلك أن أداءك لم يكن جيدا؛ بل يعني أن أداء غيرك كان أفضل.

- عندما يرغب شخص ما في وضع حد لعلاقته بك، فلا يعني ذلك أنك عديم القيمة، حتى ولو حاول شخص آخر إيهامك بذلك، فمن يقول ذلك يكون هو ذاته عديم القيمة. قد لا ترغب أن تنتهي إحدى العلاقات، ولكن عندما يحدث ذلك فجأة، فلابد أن العلاقة (أو الطرف الآخر) لم يكن بالروعة التي كنت تظنها. إذا جرحك شخص ما، فكر في الجرح الذي كان سيصيبك في حال استمرارك في العلاقة.

- إذا أغضب شيء قلته أو فعلته شخصًا ما إلى حد رفضه التحدث إليك، فلا تأخذ الأمر بمحمل شخصي. يتعين على الآخرين السيطرة على غضبهم مثلما يجب عليك ذلك. وعلي أي حال، يتوجه معظم الغضب إلى الوجهة الخاطئة. قد يكون الشخص غاضبا من نفسه أو من شخص آخر ولكنه يقرر

أن يوجه غضبه نحوك أنت. فلترحب بذلك النوع من الرفض - فأنت لا تحتاج لأشخاص من ذلك النوع في حياتك.

- عندما يكون شخص ما قاسيًا معك، أو مصدرًا للأحكام عليك، أو كثير الانتقاد لك، فلا تفترض أنك مخطئ. إن الشخص الذي يجد الخطأ في الآخرين باستمرار عادة لا يكون مرتاحًا مع ذاته أو مع الآخرين.

نادرًا ما يكون الرفض إهانة موجهة لشخصك. استق ما تستطيعه من الدروس من كل تجربة تمر بها ثم امض في طريقك. الزمن كفيل بتغيير شعورك تجاه ما حدث وسترى الأمور بشكل مختلف في المستقبل. لقد تعرض أي شخص ناجح للرفض من قبل - وأكثر من مرة.

نصيحـة # 90

استجب؛ ولكن لا تبالغ في ردة فعلك.

الحياة مليئة بالمفاجآت، فمهما ظننت أنك مستعد، لن تعرف أبدًا ما يخبئه لك كل يوم. دائمًا ما كان يقال إن ما يحدث لك في الحياة أقل أهمية من كيفية استجابتك له مهما كان. قد لا تستطيع أن تفرض سيطرتك على كل ما يحدث، ولكن بوسعك أن تختار أسلوب استجابتك للأمور التي تحدث لك.

كيف ستستجيب إذا اتهمك شخص بشيء لم ترتكبه؟ هل ستأخذ وقتًا لتفكر في ردك أم ستطلق العنان لعواطفك وترد بلا تفكير؟ هل تميل إلى التحدث بسرعة أم ببطء، بصوت عال أم خفيض عندما تكون غاضبًا؟ هل تصيح وتلوح بقبضتك أم ينعقد لسانك ولا تنبس ببنت شفة؟

إذا كنت مريضًا بغرفة الطوارئ، هل تفضل الطبيب هادئ الأعصاب أم الانفعالي؟ كيف ستشعر إذا شرع الطبيب الذي سيقوم على علاجك في الصراخ بطريقة هستيرية أو في السباب أو الصياح؟ يجب أن يتوقع الأطباء دائمًا ما لا يمكن توقعه، لذا فالاستجابة الانفعالية لن تفيد أحدًا في مثل تلك الظروف. عندما تكون مريضًا، تعتمد حياتك على قدرة الطبيب على الاستجابة بهدوء

ترجع معظم ردود الأفعال الانفعالية سواء العادية أو المبالغ فيها إلى عنصر المفاجأة. لا يتوقع أحد وقوع حادث، ولا يخطط أحد لفقد وظيفته أو التأخر عن اجتماع أو فقد غرض ثمين. ليس من الغريب أن تستجيب لتلك المواقف بطريقة انفعالية، ولكن السؤال هو إذا ما كانت مثل تلك الاستجابة الانفعالية مفيدة.

ليس من اللائق أو المقبول أن تفقد أعصابك أو رباطة جأشك عندما يتأخر موعد طائرتك، أو عندما تعلق في زحام المرور، أو عندما تضيع مفاتيحك، أو عندما لا تكون راضيًا عن مستوى الخدمة التي تتلقاها. مثل تلك المضايقات نادرًا ما تستدعي أن تثير نفسك من أجلها بالمقارنة مع أمور أخرى في الحياة، إلا أن مثل تلك الحوادث تنتج ردود أفعال انفعالية طوال الوقت.

قد تحاول أن تستجيب بهدوء، ولكن المحاولة ليست مثلها مثل الفعل. عندما تقول «سأحاول» فكأنك تقول «قد أستطيع» أو « أنا لست واثقًا من قدرتي». هل تحاول الذهاب للعمل أم تذهب إليه بالفعل؟ هل تحاول ممارسة التمرينات الرياضية أم تنهض وتتحرك بالفعل؟ هل تحاول تذكر عيد ميلاد أحد الأصدقاء أم تتذكره بالفعل؟ إنك إما أن تفعل الشيء أو لا تفعله.

بوسعك أن تختار استجابتك كما تختار ما ترتديه من ملابس أو الطعام الذي تتناوله أو البرنامج التليفزيوني الذي تشاهده أو الكلمات التي تستخدمها.

إذا كنت تميل للمبالغة في ردود أفعالك، فكر في طرق أكثر فعالية للاستجابة. لا تنتظر حتى المرة المقبلة التي تشعر فيها أن عواطفك بدأت تسيطر عليك؛ بل حدد نوع الاستجابة التي لا تأتي بنتيجة وتلك التي ستأتي بنتائج أفضل.

في بعض الأحيان يكون عدم الرد هو أفضل استجابة لموقف ما أو لأحد الأشخاص. من الأفضل أن تقول «أحتاج بعض الوقت للتفكير» أو «لست واثقًا كيف أرد على تعليقك» إذا لم تكن مرتاحًا للرد في ساعتها بدلًا من أن تتفوه بشيء تندم عليه لاحقًا. عندما تأخذ وقتًا للتفكير، فإنك تعطي استجابة لا رد فعل لما

يحدث. عندها لن يكون لديك الكثير لتندم عليه، وستتخذ قرارات أفضل، وتمارس ضبط النفس.

نصيحة # 91

تعلم أن تضحك على نفسك.

متى كانت آخر مرة ضحكت فيها عن حق، لا مجرد ضحك خافت، بل ضحكًا من القلب؟ متى كانت آخر مرة ضحكت فيها بشدة لدرجة أنك اضطررت للتوقف لتلتقط أنفاسك أو سالت الدموع من عينيك؟ إذا لم يكن بوسعك أن تتذكر، فقد مضى وقت طويل. الضحك مفيد لك، فبالإضافة إلى كون الضحك نوعًا من التمرينات الرياضية، يمكنه أن يخفف من الضغط العصبي ويقلل من ارتفاع ضغط الدم ويخفف من الألم.

لا تيأس إذا أردت أن تضحك ولم يكن هناك ما تضحك عليه، فليس كل ما يضحك شخصًا يكون بالضرورة مضحكًا لشخص آخر. حدد نوع الفكاهة الذي يضحكك، وإذا دققت النظر فستعثر على ما تضحك عليه.

ليس عليك أن تتمتع بحس فكاهي أو أن تحدث في حياتك الكثير من الأمور المضحكة؛ عليك فقط البحث عن الأشياء المضحكة التي تحدث كل يوم. تعلم من الممثلين الكوميديين الذين يعرفون كيف يحولون موقفًا عاديًّا إلى حدث يبعث على الضحك الشديد. لا يخشى الممثلون الكوميديون أن يبدوا سخفاء، بل إنهم يتعيشون من خزيهم، فغالبًا ما يكون أساس أي قصة مضحكة هو لحظة محرجة. إذا كنت مستعدًّا لأن ترى الفكاهة فيما يحدث بدلًا من الخزي فستكون أكثر اللحظات إحراجًا في حياتك مصدرًا لأفضل ضحكاتك.

منذ وقت ليس ببعيد تعثرت وسقطت في ممر المنظفات بدكان البقال. كان الأمر سريعًا لدرجة أنني لم أدر كيف انتهى بي المطاف على الأرض. كانت ابنتي تقف على الجانب الآخر من الممر، ولقد توقعت أن تمد لي يد العون، إلا أنها في المقابل سارت مبتعدة عني ولم ترغب أن تكون لها أي صلة بي. لقد شعرت ساعتها بالأسى تجاه نفسي وكنت على وشك الانفجار غضبًا، ولكنني رأيتها عاجزة عن السيطرة على ضحكتها وأردت أن أفهم ما الذي بدا لها مضحكًا بشدة. وعندما حكت لي ما شهدته، شرعت أنا أيضًا في الضحك. وكلما رحنا نخوض في تفاصيل الحادثة ونضيف إليها، كانت تبدو مضحكة أكثر، وكنا ننفجر

في الضحك كلما نظرت إحدانا للأخرى طوال الوقت المتبقي من رحلة الشراء، كانت عضلات معدتي تؤلمني، لا من أثر السقطة بل من كثرة الضحك.

تعلم أن تضحك على الحياة؛ تعلم أن تضحك على نفسك.

قلل من توترك! لا تنفعل بشدة من أجل الأمور الصغيرة في الحياة. هل ستظل تذكر الأمر الذي توترت كثيرًا من أجله بعد عام من الآن؟ هل يهمك بعد خمسة أعوام من اليوم؟ لا تتمسك بفكرة تحقيق الكمال ولا تعرض نفسك للضغط العصبي بشكل دائم؛ تعلم أن تتخلى عما ليس بوسعك السيطرة عليه.

أكد على الجانب المضحك من الحياة. إذا بحثت عن الفكاهة فستجدها في كل مكان تقريبًا. هل تشاهد برامج التليفزيون الفكاهية مثل برنامج دافيد ليترمان المعروف بقوائم أفضل عشرة أشياء حدثت على مدار اليوم، أو برنامج جاي لينو الذي يأتي بعناوين الأخبار ويعرضها من خلال التركيز على الجانب الفكاهي غير المألوف للأحداث؟ ركز على الجانب غير المألوف للحياة وابحث عن الجانب المضحك للأشياء.

استخدم الفكاهة. يمكن لدعابة صغيرة أن تؤثر بشكل كبير على يومك. راقب الكوميديين وغيرهم ممن تراهم مرحين واستمع إلى أسلوب حديثهم عن أنفسهم وعن الحياة. إذا استمعت لدعابة أضحكتك، فاكتبها وأعد قراءتها مرات عدة - وفكر في مشاطرتها غيرك. ليس عليك أن تكون مسلحًا بالدعابات أو أن تحاول تسلية أصدقائك، ولكن كن مستعدًّا لتضحك مع الآخرين ولا تخش الضحك على نفسك.

اخرج واستمتع بحياتك. اخرج للذهاب لمشاهدة فيلم مضحك أو مسرحية. اذهب لمتجر لبيع الكتب أو لمقهى أو لزيارة أحد الأصدقاء. اذهب للتزلج أو للعب البولينج أو لأي مكان لم ترتده من قبل. إذا شعرت برغبة في القيام بشيء لم تقم به من قبل، فيمكن أن يكون ذلك ممتعًا ومضحكًا في ذات الوقت.

استمتع أكثر! إن العمل طوال الوقت بلا لهو يضر بروح الدعابة لدى أي شخص، لذا احرص على أن توفر بعض الوقت للمرح. العب ألعابًا مسلية، قص حكايات مرحة، وافعل شيئًا ممتعًا لنفسك، فكلما زاد قدر ما تحصل عليه من المرح، زادت فرصتك في أن تجد ما تضحك عليه.

في المرة القادمة، عندما تشعر بالمرض أو القليل من الحزن، اضحك وسترى ما سيفعله ذلك بك، فالضحك هو أفضل دواء؛ لذا اضحك لتكون بصحة جيدة.

نصيحة # 92

التغيير أمر حتمي بينما التعاسة أمر اختياري.

لقد أدركت آن أولريتش مغزى «تلك النظرة» التي كانت ترتسم على وجه زوجها عند عودته من العمل في أحد الأيام؛ لقد عرفت ساعتها أنه قد طرد من عمله وأدركت أن عليها أن تفعل شيئًا. قررت آن أن تنظم حفلاً لتحتفل بفقدان زوجها لعمله. لم يتحمس زوجها للفكرة كثيرًا، إلا أن نظرته للأمر تغيرت تمامًا بمجرد أن وجه طاقة غضبه وإحباطه إزاء فقد عمله إلى التخطيط للحفل؛ وبينما يخططان لتفاصيل الاحتفال بفقدان الوظيفة، ازداد كل منهما تفاؤلًا بشأن ما ستئول إليه الأمور وما يخبئه المستقبل من فرص.

كان هذا الحفل، الذي يعد الأول من نوعه، ناجحًا. لم يستفد زوج آن فحسب بل استفادت هي كذلك إذ أسست شركة «سيليبريت ترانزيشن» المحدودة وأنشأت موقع IGotFiredParty.com بفضل تجربتها الشخصية، وهي الآن تكرس حياتها لمساعدة الآخرين على كيفية تعلم الاحتفال بفقدان وظائفهم أيضًا.

ليس فقدان الوظيفة من الأمور التي نحتفل بها في العادة، وليست هناك استجابة صحيحة أو خاطئة للطرد من العمل. يستجيب الجميع بطرق مختلفة، إلا أن القليلين هم من يأتي رد فعلهم مبتهجًا، فنادرًا ما يعد فقدان الوظيفة خبرًا جيدًا ولكنه يفرض عليك أن تمعن النظر في حياتك ونفسك سواء أردت ذلك أم لا. يعد تنظيم حفل استجابة إيجابية ومثمرة لفقدان الوظيفة، وهو أسهل من أن تتصل بكل من تعرفهم وتعيد رواية القصة ذاتها مرارًا وتكرارًا، كما أنه وسيلة رائعة لتوسع شبكة علاقاتك وتعلم الآخرين أنك تبحث عن عمل.

ليس التغيير سهلًا؛ لذا سيفيدك أن تقوم بكل ما في وسعك لتقلل من الضغط العصبي الذي تشعر به. ثمة أمور عديدة مشكوك في حدوثها في الحياة، ولكن التغيير أمر ثابت لا مفر منه.

إنك تتطور وتتغير كذلك. كل ما عليك هو النظر إلى ألبوم صور قديم وسترى بنفسك كم تغيرت. لقد تغيرت جسديًّا منذ يوم مولدك، وستستمر في التغير، وكذلك تتغير معارفك ونظرتك للحياة. لقد شكلت خبراتك، الجيدة منها والسيئة، نظرتك للعالم وستظل جزءًا لا يتجزأ منك.

بوسعك أن تقاوم التغيير أو أن تتقبله وتستوعبه، وبوسعك أن تجعل منه أمرًا سهلا أو صعبًا. في كلتا الحالتين، سوف يحدث التغيير، فهو أمر حتمي. إذا قاومت التغيير، فماذا تقاوم؟ هل:

تنكر الحقيقة؟

تحاول فرض سيطرتك على ما لا سيطرة لك عليه؟

ترفض الفرص الجديدة؟

تعارض الطرق المختلفة والمتطورة لفعل الأشياء؟

تقاوم المعارف الجديدة؟

تحد من خياراتك؟

إن التغيير أمر حتمي، ويمكن له أن يكون أمرًا إيجابيًا.

- يمكن للتغيير أن يساعدك على مواجهة مخاوفك والتغلب عليها.
- يمكن للتغيير أن يؤمن لك علاقات ووظيفة وحياة أفضل.
- يمكن للتغيير أن يعلمك شيئًا جديدًا.
- يمكن للتغيير أن يزيد من تعاطفك وحنانك.
- يمكن للتغيير أن يوسع منظورك للحياة.
- يمكن للتغيير أن يحفزك للتصرف.
- يمكن للتغيير أن يكون أمرًا طيبًا؛ فقط ركز على الجوانب الإيجابية للتغيير.

ليس عليك أن تحب التغيير لكي تتقبل حدوثه؛ بوسعك أن تتعلم كيف تتكيف مع التغيير. بوسعك أنت وحدك أن تختار إذا كنت ستقبل التغيير أم ترفضه، لذا احتفل بما يحدث في حياتك من تغييرات.

نصيحة # 93

في بعض الأحيان عليك أن تتخلى عن بعض الأشياء.

تستحق بعض الأشياء أن تقاتل من أجلها، ومن الأفضل أن تدع غيرها لشأنه. عليك أن تقاتل من أجل ما تؤمن به وأن تعمل جاهدًا للحصول على ما تريد.

تمسك بأحلامك وقيمك واحترامك لذاتك، وتمسك بأولئك الذين تحبهم. تمسك، ولكن لا تتعلق، واعلم متى عليك أن تتخلى عن الشيء.

ليس من السهل أن تتخلى عن شيء، وكذلك أن تتعلق به. إنك تتنازل عن سيطرتك عندما تتخلى عن شيء، ولكن التنازل ليس مثله مثل الاستسلام. عندما تترك شيئًا، فإنك تدعه وتخلص نفسك من حاجتك للسيطرة. إن محاولة فرض سيطرتك على ما ليس بوسعك السيطرة عليه أمر مزعج، وكلما ازدادت فترة تعلقك بشيء، عرضت نفسك للجرح والألم. عندما تسعى لفرض قوتك على أي شيء خارج نطاق سيطرتك، فإنك تستنفد طاقتك البدنية والمعنوية.

- **تخلَّ عن خوفك.** إذا كنت متعلقًا بشيء لأنك تخشى التخلي عنه، تخلَّ عن خوفك فلا يوجد ما تخشاه.
- **تخلَّ عن حاجتك لأن تكون على صواب.** إذا كنت متعلقًا برأي لأنك لا ترغب في أن تكون مخطئًا، تخلَّ عن حاجتك لأن تكون على صواب.
- **تخلَّ عن حاجتك إلى السيطرة على الآخرين.** إذا كنت متعلقًا بإحدى العلاقات لأنك لا ترغب في فقدان شخص ما، فإنك غالبًا قد فقدته بالفعل. ليس بوسعك أن تجبر أحدًا أن يحبك، أو أن يرغب في البقاء معك، أو أن يصبح الشخص الذي ترغب أنت أن يكون عليه.
- **تخلَّ عن الأحقاد.** عندما تضمر حقدًا، يسيطر عليك الغضب ويحول دون تقدمك. لا تدع غضبك يسيطر عليك ولن يستريح الشخص الذي تغفر له وحده – بل سيتحسن شعورك أنت أيضًا.
- **تخلّ عن رغبتك في تحقيق الكمال.** لا يوجد أحد كامل حتى أنت. ما الهدف من وضع معايير لا يمكن بلوغها؟ ضع لنفسك معايير عالية ولكن احرص على أن تكون في متناولك.
- **تخلَّ عن الشعور بالذنب.** ليس بوسع أحد أن يجعلك تشعر بالذنب. بإمكان أي شخص أن يحاول ذلك، ولكن الذنب شعور تجلبه أنت على نفسك.
- **تخلَّ عن إصدار الأحكام.** أنت لست أعلى منزلة من أحد وليس لديك الحق في أن تنتقد الآخرين أو تحكم عليهم. وجه نظرك إلى الداخل بدلًا من

الخارج، فكلما فتشت عن أخطاء الآخرين وتصيدتها، زادت فرصتك في أن ترى نقاط الضعف ذاتها في نفسك. ركز على ما بوسعك السيطرة عليه. ركز على ذاتك.

- **تخلَّ عن القلق.** لا ينتج عن القلق سوى المزيد منه. لن يحول أي قدر من القلق دون حدوث شيء أو يساعدك على التعامل معه حال حدوثه، فليس القلق سوى مضيعة للوقت. ليس بوسعك أن تتنبأ بالمستقبل؛ فالحياة لا يمكن توقعها. لذا دع القلق، وتوقف عن محاولة التنبؤ بما سيحدث، واشرع في الاستمتاع بالحياة والعيش.

بوسعك أن تتخلى عن بعض الأشياء وتظل متمسكًا بآمالك وأحلامك. بوسعك أن تتخلى عن بعض الأشياء وتظل تقاتل من أجل ما تؤمن به. إذا لم يكن بوسعك أن تغير شيئًا أو تحله أو تسيطر عليه، فحريٌّ بك أن تفعل الشيء الوحيد الذي تقدر عليه: تخلَّ عنه.

نصيحة # 94

ارسم السعادة على وجهك.

لقد استمعت بالتأكيد للعديد من النصائح بشأن تأثير سلوكك وأهمية أن تتحلى بموقف إيجابي. ليس صعبًا أن تتفهم أنه من الأفضل لك أن تتمتع بمزاج مرح وتسعى للتفاؤل، فإذا أردت أن تحسن من شعورك أنت والآخرين وأن تبدو دمثًا وتكون أكثر ابتهاجًا، فقط ارسم السعادة على وجهك.

لقد سمعت في الغالب من يقول لك «غير موقفك من الحياة الآن»، «لا تقلق»، «كن سعيدًا»، « فلتبد سعيدًا»، أو ربما اقترحت أنت على نفسك تلك الأشياء من قبل. ربما تسوء حالتك إذا طلب منك أحد تلك الأشياء وأنت لست بمزاج يسمح بتغيير موقفك أو الابتسام، فعندما تكون محبطًا لن تشعر بتحسن بالضرورة عندما ينصحك شخص ما بأن تبتهج، ولكن الحقيقة أن تلك النصيحة قد تؤتي ثمارها في بعض الأحيان.

سوف يساعدك التحلي بموقف إيجابي من عدة أوجه؛ عندما تكون نظرتك للأمور إيجابية ويظهر ذلك عليك، ستكون مقابلة الأشخاص واكتساب الأصدقاء

الجدد أسهل بالنسبة لك، وستزيد فرصتك في النجاح مهنيًا، وستتحسن علاقاتك مع الآخرين، وسيصبح كل ما تفعله أكثر إمتاعًا.

يفيدك التفكير الإيجابي بطرق أخرى كذلك. لقد أثبتت الدراسات وجود علاقة وثيقة بين الصحتين الذهنية والبدنية. يميل الأشخاص الإيجابيون إلى التمتع بصحة أفضل من أقرانهم السلبيين؛ وكذلك تعد النظرة المتفائلة للحياة مفيدة لجهاز المناعة، فكلما زادت إيجابيتك، كان من المتوقع أن يتحسن جهاز مناعتك وتزداد قدرتك على مقاومة العلل والأمراض.

يعيش الأشخاص السعداء والأصحاء عاطفيًا عمرًا أطول من أولئك التعساء والسلبيين والمتشائمين بشأن مستقبلهم. ويعد الابتسام إحدى أسهل طرق تغيير موقفك من الحياة. ابتسم وسيشع البريق من عينيك؛ ابتسم وستبدو ودودًا؛ ابتسم وستسترخي قسمات وجهك؛ ابتسم وستبدو أكثر سعادة؛ ابتسم وستشعر أنك أكثر سعادة كذلك.

لا تقلل من شأن التعبير المرتسم على وجهك. فكر في عدد المرات التي استطعت فيها أن تعرف إذا كان شخص ما غاضبًا أو تعيسًا بمجرد النظر إلى وجهه، فنحن نتحدث بوجوهنا ولو لم ننبس ببنت شفة. من السهل أن تعرف أنه يجب عدم إزعاج شخص ما، فنحن نفهم اللغة الصامتة عندما يقول لنا وجه أحد الأشخاص: «دعني وشأني».

إذا كنت عاجزًا عن ملاقاة النوع الصائب من الأشخاص أو عن العثور على الوظيفة التي تريدها، فقد يكون السبب أمرًا بسيطًا مثل التعبير المرتسم على وجهك. لا تصدق! انظر حولك ولاحظ من تراهم من الأشخاص. كم منهم يبدون سعداء؟ والآن قارن أولئك الذين يبدون سعداء بالآخرين الذين يبدون تعساء وانظر إلى أي الفريقين تنجذب.

اعمل على تحسين موقفك من الحياة وانظر إلى الجانب المشرق منها. ليس عليك أن تشعر بالسعادة لكي تبدو سعيدًا، فالمظهر السعيد قد يساعدك في بعض الأحيان على أن تشعر بالسعادة. ابدأ فقط بفعل شيء واحد بطريقة مختلفة ولا تحاول حل جميع مشاكلك. قد يبدو تغيير التعبير المرتسم على وجهك أمرًا شديد البساطة لكي يحدث تأثيرًا طيبًا، ولكن جرب ولتر بنفسك الفرق الذي سيصنعه مثل ذلك الأمر الصغير. يمكن لتعبير وجهك أن يغير حياتك بالمعنى الحرفي للكلمة. ابتسم على أي حال حتى وإن لم يكن هناك ما يدفعك للابتسام،

فكلما ابتسمت أكثر تحسن شعورك؛ وستبدأ حياتك في التغيير نحو الأفضل. سيبتسم لك الآخرون بدورهم، بل وقد يشرع بعضهم في التحدث معك. ليس لديك ما تخسره. لابد أن تنطلق من مكان ما إذا كنت راغبًا في تحسين موقفك من الحياة والعيش عمرًا مديدًا بصحة جيدة، فلماذا لا تجعل من وجهك نقطة الانطلاق؟

نصيحة # 95

تعلم أن تطري على الآخرين وتتقبل الإطراء.

لقد استطعت بالكاد التعرف على شيري عندما قابلتها صدفة في المركز التجاري. كنت لم أرها منذ فترة ولكنني سبق وتحدثت معها عبر الهاتف بشأن العملية الجراحية التي أجرتها لتساعدها على فقدان بعض الوزن الزائد. لقد قلت لها: «أنت تبدين رائعة». كنت على وشك أن أكون أكثر تحديدًا ولكنها قاطعتني. لقد أدارت عينيها نحوي وقالت: «رائعة؟ هل تسخرين مني؟ انظري إليَّ، إنني في حالة مزرية! قميصي ملطخ بالبقع وشعري دهني الملمس وتكاد ملابسي تسقط مني. أنت تحتاجين لفحص عينيك».

لقد صعقت بشدة. كانت شيري قد فقدت قدرًا هائلاً من الوزن منذ رأيتها آخر مرة، وكانت بالفعل تبدو بمظهر حسن. لم أكن أتفحصها ولم أكن لألاحظ أيًّا من العيوب التي كانت مصممة على لفت نظري إليها. بدلًا من أن تركز شيري على المحصلة الإيجابية لفقدانها للوزن الزائد ركزت على السلبيات فحسب، معددة كل عيوبها الظاهرة.

لم تظهر شيري نفسها بمظهر سيئ فحسب، بل جعلتني أنا كذلك أبدو بمظهر شديد السوء. لقد انتقدتني لإطرائي عليها بدلًا من سماع الإطراء وقبوله ثم ناقضت كل ما قلته وكأن ما فعلته لم يكن كافيًا.

ليست شيري هي الوحيدة التي تعاني مشكلة في قبول الإطراء. يرغب معظمنا في سماع عبارات المدح والثناء، ولكننا غالبًا لا نعرف ما نفعل بها. إننا نميل إلى دحض ما نناله من مديح عندما نشعر بعدم الأمان وعدم الاستحقاق.

فكر في رد فعلك تجاه ما تتلقاه من إطراءات. هل تتقبل تعليقات الآخرين بصدر رحب؟ فكر في الإطراء بوصفه هدية. عندما يعطيك شخص ما هدية، فإنه يتمنى أن تتقبلها وتقدر صنيعه. تخيل شعورك عندما تعطي هدية لشخص ما

فيعيدها لك بدلًا من أن يقبلها منك بصدر رحب. قد تشعر براحة أكبر عندما ترفض إطراءً يوجه إليك، إلا أن عليك أن تفكر في تأثير ذلك الرفض على من أطرى عليك إذ قد يخلف رفضك شعورًا بعدم الراحة لدى ذلك الشخص.

تقبل ما تتلقاه من إطراء، وكن سخيًّا في الإطراء على الآخرين. هل تبحث عن الأشياء الإيجابية التي يقوم بها الناس وتتحدث عنها بحرية أم يبعث الحديث عنها في نفسك الشعور بالتهديد والخوف من أن يبدو الآخرون بصورة أفضل منك؟

عندما تسمح لشخص ما أن يظهر بمظهر حسن، تظهر أنت بدورك بمظهر حسن. ابحث عن الخير في الآخرين وأخبرهم بما تراه. احرص على ألا تكون متملقًا؛ فالإطراء الحق ينبع من داخلك.

اجعل قبول الإطراء منك سهلاً على الآخرين؛ كن صادقًا ومحددًا وبليغًا. واجعل من السهل على الآخرين أن يطروا عليك؛ لا تناقش أو تناقض الإطراء بل تقبَّله وقدره، فكل ما أنت بحاجة إلى قوله هو كلمة «شكرًا» بسيطة.

أعط بسخاء وتقبل العطاء بصدر رحب؛ تعلم أن تطري على الآخرين وتتلقى منهم الإطراء، ولتر بنفسك كيف يشبعك كلا الأمرين.

نصيحة # 96

شجع نفسك والآخرين من حولك.

ليس عليك أن تكون من كبار مشجعي رياضة البيسبول لتسمع عن البطولة السنوية للبيسبول، أو أن تكون من أشد محبي رياضة كرة القدم لتسمع عن دوري الفرق، فكلاهما من أهم الأحداث الرياضية التي تعقد سنويًّا. توفر تلك المناسبات الرياضية وقتًا يتجمع فيه الأشخاص ويذهبون معًا للمشاهدة والتشجيع، هل تعرف لماذا؟ لأن ذلك أكثر إمتاعًا من المشاهدة أو التشجيع أو الاحتفال بمفردهم.

هل سيشعر المتفرجون واللاعبون بالإثارة ذاتها إذا لم يكن هناك مشجعون يهللون في الملعب؟ يعتمد الرياضيون المحترفون على مشجعيهم ليدفعوا بهم إلى الأمام، ولكنهم ليسوا الوحيدين في ذلك؛ يبلي الجميع أفضل مع بعض التشجيع، ولا تحتاج أن تكون رياضيًّا محترفًا لتحيط نفسك بمن يشجعونك.

من المحيطون بك؟ هل يعد أصدقاؤك وأفراد أسرتك أعضاء في «فريقك»؟ هل يودون أن تكسب؟ هل سيحتفلون بنجاحك؟ هل يزيد ما تسمعه من تشجيع عما تسمعه من عبارات السخرية؟ هل أنت مشجع للآخرين؟ هل بوسعك أن تشعر بالسعادة (لا الغيرة) لنجاح شخص آخر؟

أنت محظوظ إذا كان ثمة أشخاص يشجعونك، إلا أن أهم مشجع في حياتك هو أنت ذاتك. أنت بحاجة لأن تكون أكبر مشجعيك، وعليك أن تعتمد على نفسك، فبوسعك أنت فقط تحفيز نفسك. من المهم أن تنال دعم الآخرين، ولكن دافعك لا يأتي إلا منك.

استمع لنفسك. هل تتحدث بشكل جيد عن نفسك وعن الآخرين؟ هل تنتقد أكثر مما تمتدح؟ هل تميل أكثر إلى أن تقول «عملًا جيدًا» أم إلى أن تقول « كان بوسعك أن تكون أفضل»؟، أو أن تقول «أنا بخير» أم أن تقول « أشعر بحال رائعة»؟، أو أن تقول «لقد أخبرتك» أم «يكفي أنك حاولت»؟ إذا لم تكن عباراتك مشجعة، فأنت لست مشجعًا للآخرين.

تحلَّ بالروح الرياضية. هل أنت سعيد لنجاحات الآخرين أم تقارن نجاحك بنجاح غيرك؟ هل تدعم الآخرين في أوقات الرخاء والشدة أم في الرخاء فحسب؟ هل تتخلى عن الأمل في نفسك وفي الآخرين في الأوقات العصيبة أم تداوم على تشجيع نفسك والآخرين؟ نحتاج جميعًا لدفعة معنوية عندما تسوء الأحوال، ونحتاج للتشجيع لنواصل المضي قدمًا. كن مشجعًا طوال الوقت واثبت على موقفك.

كن مشجعًا لنفسك. لن تشعر بالنجاح مادمت تنعت نفسك بالفاشل، وستلاقي صعوبة في تحقيق الكثير مادمت تخبر نفسك أنك لا تستطيع. كرر على مسامع نفسك الأشياء التي تحتاج لسماعها، فكلما شجعت نفسك، صار سهلًا عليك أن تؤمن بما تسمع نفسك تقوله.

كن مشجعًا للآخرين. هل تلاحظ عيوب الآخرين أم تبحث عن مميزاتهم؟ هل تشير للمشكلات أم تبحث عن الحلول؟ هل تعطل الآخرين أم تدفع بهم للأمام؟ هل تميل إلى قول «استمر كذلك» أم «تخلَّ عن الأمر برمته»؟، أو هل تميل إلى قول «أنت تفعل أفضل ما في وسعك» أم « كان بوسعك أن تكون أفضل»؟ كلما شجعت الآخرين ستنال تشجيعهم.

احتفل بنجاحاتك. ذكر نفسك بنجاحك عبر صنع بهو الشهرة الخاص بك. اعرض ما تناله من جوائز وأوسمة وشهادات بفخر. احتفظ بما تتلقاه من رسائل وبطاقات لطيفة لتقرأها عندما ترغب في سماع عبارة تشجيع تعينك على المضي قدمًا. استعرض صور المناسبات السعيدة والمتميزة في حياتك وتطلع إليها كلما احتجت لدفعة معنوية. ليس عليك الفوز ببطولة العالم لتشعر أنك حققت شيئًا كبيرًا. احتفل بالأشياء الصغيرة والكبيرة وشجع نفسك.

تعلم عبارة تشجيع جديدة. إذا لم تكن تعرف كيف تشجع، فبوسعك أن تتعلم. لابد لعبارة التشجيع أن تكون صادقة، لذا احرص على أن يظهر الحماس في صوتك. ابدأ بتمهل واعمل على عبارة تشجيع جديدة كل أسبوع. تدرب على قول هتاف التشجيع حتى تشعر أنك أتقنته. وإليك بعض عبارات التشجيع التي يمكنها أن تضعك على أول الطريق:

أحسنت صنعًا!

لقد فعلتها!

رائع!

أنت تتقدم بالفعل!

أهنئك!

عمل جيد!

لقد تفوقت على نفسك!

شيء مذهل!

فلتمض في طريقك!

لقد تعلمت بسرعة!

هذا رائع!

لقد أوشكت على الوصول!

أنا فخور بك بشدة!

مجالات التميز

ترفع عن المألوف وعش حياة استثنائية.

نصيحة # 97

تطوع.

من المهم أن يكون لك هدف في الحياة. إنك بحاجة لأن تعرف من أنت وإلى أين تمضي. كلما ازددت تركيزًا وكلما تحسن وضعك وكلما ازددت انشغالًا، زاد إنتاجك. فمما يبعث على السخرية أننا نعتمد أكثر ما يكون على أكثر الأشخاص انشغالاً للقيام بما نحتاج إليه، ولكن الوقت ثمين، وقد تجد أن هناك أشياء تود القيام بها أكثر بكثير مما يتوافر لديك من وقت لها.

قد تميل إلى عدم القبول عندما يطلب منك أن تتطوع للقيام بشيء، ولكن عليك إعادة التفكير قبل أن تعطي جوابًا بالرفض. إن التطوع أمر اختياري بلا شك، ولكنه قد يساوي الكثير وهو أمر عليك أن تفكر جيدًا في إيجاد الوقت للقيام به. عندما تتشاطر بعض موهبتك ونجاحك أو بعضًا مما لديك مع الآخرين، ستستمتع به وتقدره أكثر. يوجد دائمًا من لديهم أكثر منك ومن لديهم أقل منك؛ انتبه لكليهما، ولكن أعط اهتماما خاصًا لأولئك الذين بوسعهم الاستفادة من مساعدتك.

ليس عليك أن تلزم نفسك بالكثير عندما تتطوع؛ بل إنك تحتاج في الواقع لئلا تفرط في الالتزام. فإذا حاولت فعل الكثير، لن يكون بوسعك مساعدة أي شخص. انتق بعناية واختر بحرص فرص التطوع التي تحوز إعجابك ثم انخرط فيها والتزم فقط بفعل الأشياء التي ترى أن بوسعك المضي فيها للنهاية.

إنك لا تتقاضى أموالًا عندما تتطوع، ولكن ما تناله هو شيء ليس بوسع المال أن يشتريه؛ إنك تنال الرضا الذاتي الذي ينتج عن فعل الخير، وقد تحصل كذلك على خبرات لن تتاح لك في العادة. عندما تتطوع وتحسّن حياة الآخرين، سوف تتغير حياتك للأفضل لأنها سوف تتحسن أيضًا.

ابحث عن فرص للتطوع داخل العمل وخارجه، وإذا لم تعرف نوع الفرصة التي تبحث عنها، فهناك منظمات تطوعية بوسعها الاستفادة من مساعدتك ومعاونتك على اكتشاف أكثر شيء أنت مؤهل للقيام به.

- تطوع يومًا أو ليلة واحدة كل أسبوع، أو مرة في الشهر، أو بضع مرات كل عام؛ لا يهم الأمر ما دمت تجد الوقت لتتطوع.
- تطوع للتبرع بالمال أو الطعام أو الملبس أو أي شيء تحتاجه المنظمة؛ أو عندما ترغب في إرسال بطاقة تهنئة لأحد الأشخاص قم بإرسالها باسم المؤسسة الخيرية المفضلة لديه بدلًا من شراء بطاقة عادية وإرسالها.
- تطوع بمنزلك؛ فاستضف مثلاً أحد طلاب التبادل الأجنبي، أو اعرض أن تعقد اجتماعًا أو تستضيف مناسبة بمنزلك. اكفل طفلًا، فهناك العديد من الأطفال الذين يحتاجون لمأوى مؤقت وهناك كذلك عدد كبير من الحيوانات الضالة التي يمكن تربيتها.
- تطوع بخبرتك. تحتاج المؤسسات والمنظمات الخيرية لأنواع مختلفة من الخبرات. تبادل معارفك مع الآخرين ومد يد العون لمنظمة أو شخص محتاج.
- تطوع لفعل شيء تهواه؛ من المؤكد أنك ستتعلم شيئًا جديدًا وتقابل غيرك ممن يشعرون بذات الشغف ويشاطرونك الاهتمامات.
- تطوع لتعليم الآخرين. كن بمثابة الأخ الكبير أو الأخت الكبرى؛ امنح تشجيعك للآخرين وكن مرشدًا لشخص ما في الحياة أو انخرط في برنامج تعليمي إرشادي.
- تطوع لمساعدة صديق أو جار؛ تطوع لمعاونة المرضى أو أي شخص لا يستطيع الاعتناء بنفسه.
- تطوع بإيثار؛ تطوع لأنك ترغب في العطاء لا لأن هناك ما تسعى خلفه.

- تطوع لأنك ترغب في القيام بشيء من أجل شخص آخر، ولكن لا تدع الدهشة تصيبك عندما تستفيد أنت ذاتك من التطوع.

نصيحة # 98

اصنع فرقًا.

كانت لويز في الثانية والخمسين من عمرها فقط عندما توفيت. جاء الناس من قريب ومن بعيد لإحياء ذكراها والإشادة بما صنعته في حياتها. لقد فتح المجال لكل من يرغب في التحدث والتعبير عن تقديره لها، فتقدم أشخاص من جميع الأعمار ومجالات الحياة لسرد قصصهم عنها.

كانت ربيكا أولى المتحدثات، تضحك وتبكي في ذات الوقت وهي تتحدث عن أعز صديقاتها؛ قالت: «لقد كانت لويز ترى أنني أتمتع بحس دعابة قوي إلى حد أنها كانت ترغب في استئجار شخص ليلاحقني أينما أذهب ويدون كل ما أقوله. أنا هنا لأخبركم أنني لست من تستحق الكتابة عنها بل لويز هي من يستحق ذلك. كانت دائمًا ما تشعرني أنني متميزة؛ كانت تشعر الجميع أنهم متميزون».

حكى كل من نهض للتحدث قصصًا مماثلة. لم تكن لويز شخصية شهيرة أو ممن يتصدرون عناوين الصحف، ولكنها كانت تؤثر بعمق في كل من عرفها؛ كانت تصنع فرقًا إيجابيًّا في حياة الاخرين.

لقد نجحت لويز في بلوغ ما يعجز الكثيرون عن تحقيقه؛ لقد عاشت حياة سعيدة وذات مغزى. يقول هارولد كوشنر في كتابه «*When All You've Wanted Isn't Enough*» إن الناس لا يخشون الموت بقدر خوفهم من ترك حياة لا معنى لها. إن أكثر شيء يخشاه الناس هو فكرة أن حياتهم لم تكن تهم، فلا أحد يرغب أن يطويه النسيان. ويضيف كوشنر أن أسعد الناس ليسوا أولئك الذين يسعون خلف السعادة بل أولئك الذين يعيشون حياة ذات مغزى عن طريق كونهم أشخاصًا طيبين.

يرتبط بعض الناس بشدة بأهمية حياتهم ومعناها في حين يعجز البعض الآخر عن ذلك. ويعثر كل شخص على ذلك المعنى بطريقة مختلفة. يسعى بعض الناس

لإيجاد مغزى لحياتهم من خلال عملهم وإنجازاتهم، بينما يعتمد آخرون على ما لديهم من علاقات وما يقومون به من أفعال فحسب. كيف تجد مغزى لحياتك؟ ماذا تتمنى أن تحقق خلال حياتك؟ ما أهم شيء ترغب في القيام به؟ أي نوع من الأشخاص ترغب أن تكونه؟

من أهم الأشخاص بحياتك؟ كيف تتمنى أن يتذكروك بعد رحيلك؟ ما الأوجه التي تود أن يتغير العالم فيها بفضلك؟

قد تظن أن ما تفعله لا يهم، ولكنه ليس كذلك. قد تظن أن واحدًا بمفرده لن يحدث فرقًا، ولكن الفرد الواحد يستطيع ذلك وغالبًا ما يفعل. فكر في الأشخاص الذين أثروا بحياتك ثم اسأل نفسك إذا كانوا يعرفون مقدار تأثيرهم في حياتك. وإذا لم تكن قد أخبرتهم بذلك من قبل فاحرص على أن يعرفوا مقدار الفرق الذي صنعوه بحياتك. عندما تفعل ذلك، ستكون قد صنعت فرقًا في حياتهم بالمثل.

ثمة سبب لوجودك في هذه الحياة، وهو ليس مجرد أن تشغل حيزًا. لذا، يجب أن تحدد طريقك بنفسك وتبحث عن غايتك في الحياة.

قد تبدو النهاية بعيدة بينما تشرع في بناء حياتك. إنك ترغب ساعتها في التفكير في الحياة لا الموت، ولكن عليك أن تفكر في الإرث الذي تود تركه في يوم من الأيام. ابدأ التفكير فيه الآن وابدأ في صنع فرق من اليوم.

نصيحة # 99

اعبر خط النهاية.

لا يهم عدد ما تدخل فيه من مشروعات، فإنجازاتك ليست إلا نتاجًا لما تبلغ نهايته بالفعل؛ ولا يهم ما تفكر فيه أو تخطط للقيام به، فإنك لا تنال الثناء إلا على ما تتمه بالفعل.

لا يخطط الناس لإيقاف مشروع ما في منتصفه أو وهم على وشك الانتهاء منه، إلا أن ذلك كثيرًا ما يحدث. يرجع البعض ذلك إلى الخوف من الفشل، بينما يقول البعض الآخر إنه الخوف من النجاح. إن أفضل علاج للخوف هو مجابهته والتغلب عليه.

لن يصل بك الانسحاب إلى حيث تريد؛ فالطريقة الوحيدة للفوز هي عبور خط النهاية.

كم عدد الكتب التي اشتريتها ولم تقرأها؟ كم عدد ألبومات الصور التي لا تزال فارغة بلا صور لأنك شديد الانشغال ولا تجد الوقت لتملأها؟ كم عدد الأغاني التي تمت كتابتها ولم يغنها أحد؟ كم عدد المخطوطات التي تتم كتابتها ثم لا تجد طريقها للنشر قط؟

لماذا نقطع وعودًا لا نستطيع الوفاء بها؟ لماذا نبدأ في أشياء لا نستطيع إكمالها؟ ماذا يعترض طريقنا؟ ماذا يعترض طريقك أنت؟

هل تنسحب عندما تعتقد أنك لا تستطيع الفوز؟ إذا كان الأمر كذلك، توقف عن التفكير في المكسب واشرع في التفكير في الفعل. هل تعرف أن الفائزين لا ينسحبون أبدًا؟ لن يتمكن أولئك الذين ينسحبون من الفوز أبدًا.

هل توافق عندما تكون راغبًا في الرفض؟ إذا كان الأمر كذلك، كيف ستدفع نفسك للمضي في تنفيذ مشروع ما وإتمامه؟ تذكر أنك لا تستطيع إرضاء الجميع. وافق فقط على الأشياء التي تهمك أكثر من غيرها.

هل هناك أشياء تعرف أنك ستندم إذا لم تقم بها؟ إذا كان الأمر كذلك، ضع تلك المهام على قمة أولوياتك واعمل على إنجازها. قد لا تتاح لك أبدًا فرصة أخرى لتخبر أحدًا بحقيقة شعورك – أو لزيارة شخص مريض يحتضر. إذا انتظرت طويلًا، فقد يكون الوقت قد تأخر للقيام بأي شيء.

هل لديك لائحة بأشياء لا تود فعلها ولكنك تشعر بضرورة أن تقوم بها؟ إذ كان الأمر كذلك، فحدد مدى أهمية تلك الأشياء. يتعين عليك القيام بالأمر إذا كان مهمًا. التمرين أمر مهم، وعلينا جميعًا أن نمارس التمرينات الرياضية، ولكننا لا نفعل لأن التسويف أمر سهل. إذا انتظرت حتى يهدد عدم ممارسة التمرينات حياتك، فقد يكون الوقت قد تـأخر كثيرًا.

هل هناك أشياء تنوي الانتهاء منها يومًا ما؟ إذا كان الأمر كذلك، قرر متى سيأتي ذلك اليوم، فقد لا يأتي اليوم الذي تنتظره أبدًا إلا إذا وضعت له موعدًا نهائيًا.

هل هناك أشياء تخطط للقيام بها عندما يتوافر لديك الوقت؟ إذا كان الأمر كذلك، فإنك بحاجة إلى أن تدرك أن الوقت لن يتوافر أبدًا. عليك أنت أن تخلق الوقت للقيام بما ترغب فيه. إذا لم يكن قد توافر لديك وقت إضافي حتى الآن، فغالبًا لن يتوافر أبدًا.

هل هناك أشياء تود فعلها وليست بذات أهمية؟ إذا كان الأمر كذلك، قم بشطبها من قائمة أولوياتك وأخرجها من رأسك. ركز فقط على فعل أكثر الأشياء أهمية.

هل هناك أشياء تود فعلها ولست واثقًا من قدرتك على القيام بها؟ إذا كان الأمر كذلك، فبوسعك القيام بأي شيء تقرر القيام به. اعثر في نفسك على القوة لتتمه حتى النهاية وفكر في طلب المساعدة من شخص آخر.

هل تجابهك صعوبة في إتمام الأشياء لأنك صعب الإرضاء؟ إذا كان الأمر كذلك، ركز على القيام بأفضل ما في وسعك ودع القلق بشأن كونك الأفضل، فلن تتمكن من إنجاز الكثير مادمت تسعى إلى الكمال.

إنك لا تنال الثناء على ما تفكر أو تخطط للقيام به في يوم ما، بل تناله فقط على ما تفعله بالفعل كل يوم.

اصنع لائحة بكل الأشياء التي تود القيام بها وقرر أي المهام أكثر أهمية بالنسبة لك ثم ركز على أهمها وضع خطة لتنفيذها، فمن الأسهل أن تصل للنهاية عندما تفكر جديًا فيما تبدأ فيه.

كن ممن يفعلون لا ممن ينسحبون. إنك تخذل نفسك في كل مرة تتراجع فيها قبل تحقيق هدف ما، ولكنك ستشعر أنك فائز في كل مرة تعبر فيها خط النهاية.

نصيحة # 100

آمن.

إنها حياتك، وأنت تقرر كيف تريدها أن تكون. بوسعك إما أن تبقى كما أنت أو أن تحرر نفسك لتصبح الشخص الذي تعرف أن بوسعك أن تكونه. بوسعك تحقيق أي شيء مادمت تؤمن بقدرتك.

يؤمن بعض الناس أن الفشل قدرهم، بينما يؤمن البعض الآخر بقدرتهم على النجاح. إن لما تؤمن به كل الأثر على ما تحققه. لا يهم ما يؤمن الآخرون أن بوسعك القيام به من عدمه؛ ما يهم حقًا هو ما تؤمن أنت أن بوسعك القيام به.

لقد آمن مارتن لوثر كينج بنفسه؛ فكان لديه حلم وكان يمتلك الشجاعة الكافية ليشاطره الآخرين.

لم يكن بوسع هيلين كيلر أن تسمع أو ترى، ولكنها كانت تمتلك رؤية؛ وبالرغم من كل العقبات التي واجهتها فقد نجحت في تحقيق أكثر مما حققه معظم الناس.

لقد قيل لمارلين مونرو وألفيس بريسلي وفريق البيتلز إنهم لن يحققوا النجاح، ولكنهم فعلوا لأنهم لم يؤمنوا بما توقع الآخرون أن يئول إليه مصيرهم.

لا يعرف أحد ما هو خير لك؛ أنت وحدك تعرف ما تؤمن به. ابحث عن الدافع عندما يخبرك شخص بما يجب أو لا يجب عليك أن تفعله. هل يفكر ذلك الشخص فيما هو أفضل بالنسبة لك؟ قد يكون من يحبطك محبطًا بدوره؛ ربما راوده (أو راودها) حلم في يوم ما وتخلى/تخلت عنه، فليس من السهل أن تدعم حلم شخص آخر إذا كنت أنت قد تخليت من قبل عن حلمك.

إن التخلي عن إيمانك يؤلم، وعندما تيأس من قدرتك لا يتبقى لك سوى تفكيرك فيما كان يمكن أن يكون.

الحياة مليئة بالخيارات. قرر الآن ما تود لحياتك أن تصبح عليه، فلا يمكن أن تكون مخطئا بشأن قرار ما إذا كان يبدو لك صائبًا.

امتلك رؤية - وتخيل ما تريد لحياتك أن تكون عليه. آمن برؤيتك. آمن أنك ستنهض كلما تعثرت. آمن أن قدرك هو تحقيق أحلامك. آمن.

نصيحة # 101

لا تتخلَّ أبدا عن أحلامك.

كنت أعمل على كتابة النصائح القليلة الأخيرة في هذا الكتاب عندما تحدثت مع ابنتي ستيفاني عما أحلم به بشأن الكتاب. لقد سألتني عن السبب الذي جعلني أقرر تأليف هذا الكتاب. لقد كان هناك ولا يزال يوجد العديد والعديد من الأسباب مما جعل من الصعب عليَّ أن أعطيها جوابًا بسيطًا. لقد كان تأليف هذا الكتاب أمرًا أرغب في القيام به، ولكن الأهم من ذلك أنه كان أمرًا وجدتني مجبرة على القيام به.

لقد افترضت عندما خطرت لي فكرة هذا الكتاب أنه سيكون مماثلًا لما قمت به من مشروعات من قبل، ولكنه لم يكن كذلك. لقد كنت أنظر لحياتي عن كثب مع

كل نصيحة أكتبها لأنني أؤلف كتابًا عن الحياة. لم يكن بوسعي أن أكتب بصدق عن شيء لم أتعامل معه أو أعرفه من قبل، لذا فقد اكتشفت أن ورائي عملًا أؤديه أثناء عملية الكتابة. لقد كنت أكبر وأتغير معكم وأنا أنصحكم أن تكبروا وتتغيروا.

لو كان أحد أخبرني عندما كنت أصغر سنًا بأنني سأفعل كل ما أقوم به الآن لم أكن لأصدق حرفًا مما قاله، وفي الواقع لم يكن أحد غيري ليصدق أبدًا. إنني لم أكن فاشلة، ولكنني لم أكن من الناجحات كذلك. ليس بوسعي أن أدعي أنني كافحت كثيرًا كما فعل البعض، ولكنني بلا شك قد نلت نصيبي من التحديات والعقبات وتعلمت الكثير من دروس الحياة عبر الطريق الصعب.

ذلك هو أحد الأسباب التي دفعتني لتأليف هذا الكتاب؛ إنني لا أريدك أن تكافح أكثر مما ينبغي؛ أريدك أن تستوعب ما هو متوقع منك، وما هو نافع لك، وما الذي لا يفيد. إنني أريدك أن تحقق الاستفادة القصوى من نفسك وحياتك، والأهم أنني أريدك أن تؤمن بأحلامك – أن تعرف أن كل شيء ممكن. لا يهم من كنت في الماضي، فإن نجاحك المستقبلي ليس إلا محصلة لما ستصبح عليه.

يفترض الناس باستمرار أنني صحفية أو متخصصة في فن الاتصال، ولكنني لست كذلك. إنني لم أكن طالبة متميزة في فصلي ولم أتخرج من إحدى الجامعات العريقة؛ ولكنني متأكدة أنني ما كنت سأنال كل ذلك لو تم تقييمي بناء على ما تعلمته كتلميذة في مدرسة الحياة. لقد كانت لديَّ أحلام طوال عمري وكنت أصر على التميز رغم ما جابهته من حظ عاثر.

أعرف أنك قد سمعت ذلك من قبل، ولكن هل فكرت جديًا من قبل في معنى ألا تيأس أبدًا من تحقيق أحلامك؟

يتطلب الحلم قدرا من الشجاعة؛ ستكون وحيدًا لاضطرارك أن تدافع عن شيء لا يراه سواك، ولن يكون الأمر سهلًا عندما يشكك الناس في دوافعك ويعملون على إحباطك. يتطلب الأمر قوة وعزيمة لكي تتمسك بحلم تخشى أن يضيع منك؛ فهل ستتمسك بأحلامك؟ إنني أتمنى أن تفعل ذلك أكثر من أي شيء آخر.

إن كل شيء يمضي في صالحك. لقد أتممت لتوك الفصول الأولى من حياتك. لقد كتبت جزءًا من قصتك ويتبقى الباقي لتحكيه أنت. أنت المؤلف وأمامك صفحات فارغة لتملأها.

بوسعك أنت وحدك تحديد تفاصيل القصة التي ستكون في النهاية انعكاسًا للطريقة التي عشت حياتك بها.

ليس تأليف كتاب بالأمر السهل؛ يعاني بعض الناس صعوبة عند البدء بينما يناضل آخرون عندما يصلون للنهاية. ليس من السهل أن تواجه نفسك، فلن يعجبك دائمًا ما تراه، ولكنك ستتعلم وتكبر من خلال التجربة. وعندما تصل للفصل الأخير سترى كم أصبحت قريبًا من تحقيق أحلامك. بوسعك إما أن تنتظر أو تقرر الآن ما ترغب أن تكون عليه المحصلة النهائية.

يرجع الفضل الوحيد في تحقيقي أي شيء، بما في ذلك تأليف هذا الكتاب، إلى أنني قد جرؤت على الحلم ولم أنسحب قط.

هناك مائة وواحد نصيحة في هذا الكتاب، ويحتوي كل منها على معلومات قيمة.

إلا أن الرسالة الأكثر أهمية، وما أتمناه لك من كل قلبي، هو:

لا تتخلَّ أبدًا عن أحلامك.

ملحـــــق

مزيد من النصائح والخبرات

عندما شرعت في إجراء الأبحاث من أجل تأليف هذا الكتاب لم تكن لديَّ فكرة عما قد أتوصل إليه. كان لدي العديد من نصائحي الخاصة لأقدمها للخريجين الجدد، وكان يراودني الإحساس أن الآخرين بالمثل لديهم الكثير ليقولوه. لقد أردت أن أقدم المزيج الصحيح من النصائح وكنت حريصة على ألا أدع ذكر أي شيء مهم. ثمة أمور كثيرة كنت أتمنى لو كنت عرفتها في مرحلة سابقة من حياتي وكنت على يقين من أن ذات الشعور يراود الكثيرين، وهو ما وجدته صحيحًا بالفعل، ولقد استجاب أولئك لطلبي بإرسال مادة للكتاب. لقد طرحت الأسئلة التالية على مجموعة منتقاة من العاملين في مختلف المجالات:

ما النصيحة التي تود توجيهها لخريج جديد على وشك الدخول إلى العالم «الحقيقي»؟

ما أفضل نصيحة تلقيتها يومًا وكيف أثرت بك؟

ما أهم درس تعلمته منذ تخرجك؟

إذا كنت ستعاود الكرة من جديد، أي الأمور ستقوم بها بشكل مختلف؟

لقد تخلى الكثيرون عن أنانيتهم وتطوعوا ليشاطروني قصصهم الخاصة وحكمتهم والمعرفة التي اكتسبوها عبر الطريق الصعب. لقد أتت معظم الاستجابات عبر البريد الإلكتروني على الرغم من أنني أجريت العديد من المقابلات عبر الهاتف. قدم بعض الناس تعليقاتهم وطلبوا عدم ذكر أسمائهم مفضلين الاحتفاظ بهويتهم مجهولة، وطلب البعض الآخر الاكتفاء بإدراج أسمائهم، بينما ذكر آخرون أسماءهم وألقابهم وبيانات الشركة التي يعملون بها؛ ولقد حرصت عند كتابة الاقتباسات التالية على وضع ما يتبعها من بيانات طبقًا لرغبة الشخص الذي منحنا إياها، ولكن القاسم المشترك بين كل من ساهموا هو

الرغبة في مساعدتك أنت أيها الخريج الجديد لتخطو الخطوة الأولى على طريق نجاحك الشخصي والمهني.

إن التجربة بحق هي خير معلم، وسوف يأتي أكثر ما تتعلمه عبر خبراتك الخاصة، فمهما استمعت لشيء مرات كثيرة، سوف يكون أكثر تأثيرًا إذا كان بوسعك ربطه بخبرتك الشخصية، إلا أنه كلما زادت معارفك وأصبحت أكثر وعيًا صار بوسعك اتخاذ القرارات السديدة والتعامل مع ما تواجهه مهما كان. يمكن لتلك الخبرات أن تساعد على تهيئتك لما أنت بصدده وأن تساهم في توجيهك إلى الطريق الصحيح وأنت تكبر وتتخذ قرارات مهمة تتعلق بمستقبلك.

يزخر هذا الملحق الإضافي بمزيد من النصائح المفيدة الموجهة إليك، فستحصل من خلاله على المزيد من المنافع والخبرات، ولكن الفضل الحقيقي يعود لكل من اقتطع جزءًا من وقته للرد والاستجابة. تمثل تلك الخبرات الاستجابات المختلفة التي تلقيتها؛ وعلى الرغم من أنني كنت أتمنى لو استطعت إدراجها كاملة كما وردتني، وأرغب لو كان بوسعي إدراج كافة الاستجابات المتنوعة التي تلقيتها، فإنني واثقة أنك ستجد ما كتبته هنا قيمًا بالنسبة لك. لقد قسمت قائمة الخبرات إلى ذات أقسام الكتاب ليصبح الرجوع إليها سهلًا، وأنا واثقة أنك ستستمتع بقراءة ما لدى الاخرين ليقولوه، وأنك ستستفيد من خبراتهم، وأثق بأنك ستعود إليها مرارًا.

مهارات العمل

اعثر على وظيفة بإحدى الشركات التي تفضلها واقبل أي وظيفة تمكنك من تثبيت قدمك في العمل، وكن مستعدًا لإثبات نفسك مرارًا وتكرارا حتى لا يكون بوسع الآخرين إلا ملاحظة عبقريتك الواضحة. اجعل من نفسك شخصًا لا يمكن الاستغناء عنه ولا تتوقع من الآخرين رؤية ما تدعيه من العبقرية قبل أن تظهرها لهم مرارًا وتكرارا. اجتهد بحق في العمل ولكن لا تنس أن تحظى بحياة خاصة خارج نطاقه أيضًا؛ فإذا أضعت نفسك في العمل، ستفقد ذاتك في اللحظة التي تفقد فيها عملك.

كاري هيكمان،
نائبة مدير التسويق،
شركة سيفيليان للسينما

دائمًا ما نسمع في حياتنا عبارة «فقط قم بأفضل ما في وسعك». حسنًا، إن أحدًا من أصعب الدروس التي كان عليَّ أن أتعلمها هو أن أفضل ما في وسعك لا يكون كافيًا في بعض الأحيان . . . فتخسر في بعض الأحيان اللعبة أو العميل أو الحساب. إنني انظر للعملية بأسرها في مثل تلك الأوقات. هل قمت بكل ما في وسعي للوصول إلى الحساب الذي أردته؟ إذا كنت قد قمت بكل ما في وسعك فذلك أفضل ما عندك؛ قد لا تكون فائزًا ساعتها، ولكنك تفوز لأنك أعطيت أفضل ما لديك.

سوزان إدواردز
شركة 3D للاستشارات الإنتاجية

إن واحدًا من أصعب الطرق للتعلم واكتساب الخبرات هو ارتكاب الأخطاء. من المسموح به أن ترتكب أخطاء، إلا أنه من المهم أن تكون أخطاؤك جديدة في كل مرة. عندما ترتكب خطأً فإنه يثير فضولك لتكتشف كيفية معالجته. لا تضع الوقت في محاولة اكتشاف من أو ماذا تلوم؛ بل اكتشف ما بوسعك القيام به لمنع الخطأ من الحدوث في المرة القادمة، ثم تجاوزه وامض في طريقك.

روبين واكر

فكر في كل وظيفة تشغلها خلال حياتك العملية كخبرة تتعلم منها وتزداد نضجًا. قد لا تكون «وظيفة أحلامك» من بين الوظائف القليلة الأولى التي تشغلها، ولكن عليك أن تجتهد في العمل وأن تركز وتتخذ موقفًا إيجابيًّا. قم بذلك وسوف تحول نفسك إلى مورد عالي القيمة، وهو ما سيلاحظه الآخرون. إياك أن تستقيل من وظيفتك دون أن تكون غيرها بانتظارك، وفي النهاية ستصبح أنت المدير الذي يتطلع بإعجاب إلى شاب حديث التخرج يتحلى بخلق الإخلاص والتفاني في العمل مثلك تمامًا.

ألكسندر م. كوستاكيس
المدير العام لبورصة هوليوود،
شركة ذات مسئولية قانونية محدودة

إن إنجاز عملك بالكفاءة التي يتوقعها صاحب العمل لأنك ترى أن ذلك هو الصواب يصنع كل الفرق في إحساسك بالرضى الوظيفي، على الرغم من الصعوبة التي يبدو ذلك عليها. هل بوسعك أن تتخيل ردود الأفعال غير التقليدية التي ستصدر عن مديريك وزملائك في العمل عندما تستجيب للنقد والمعاملة غير العادلة وأنت مدفوع بعمل الصواب. إنني أنصحك بشدة . . . اذهب في موعدك، وتأخر قليلًا بعد انصراف الآخرين، وإذا وعدت بإنجاز شيء فلتفِ به في الموعد المحدد له.

ستيف هول
كبير المستشارين بشركة إف جي بي الدولية

من المهم أن تتذكر أن إثبات نفسك في شركة ما يستغرق وقتًا، فكن صبورًا. تجاوز ما هو متوقع منك، وكن على مستوى أعلى مما ينتظره منك الآخرون، وتعلم من كل ما تستطيع التعلم منه، وستتأتى لك الفرص لتتقدم صوب الأمام.

أطلع أحدًا على ما تريده – رئيسك في العمل، أو مديرًا آخر، أو شخصًا بإمكانك الوثوق به، فمن الصعب أن تنال ما تريده إذا لم يعرف به أحد.

كن مرنًا ومنفتحًا للفرص الجديدة، جازف أحيانًا وستحظى بحياة مثيرة ومثمرة. لن يستطيع الكثيرون من الناس معرفة «الإجابة الصحيحة» للسؤال «ماذا أرغب أن أكون؟» ولكن بوسعهم الاستمتاع كثيرًا خلال رحلة البحث عن الإجابة.

مجهول

لقد تعلمت أنه من الأهمية بمكان أن تحظى بقدر من الخبرة أو المعرفة أو المهارة في مجال واحد بدلًا من قدر ضئيل من المعرفة بمجالات متنوعة.

روبين ستاين

عليك أن تحب أي شيء تفعله، وأن تبذل أقصى جهدك فيه مهما كان صغيرًا. عندما أهتم بما أفعله فإنني لا أستمتع بعملي فحسب، ولكنني أجني منه قدرًا أكبر - من المهارات والخبرات، إلخ - والتي يمكنني تطبيقها في وظائف أهم في المستقبل.

لوري كاتز
مديرة الدعاية بشركة فاكتس أون فايل المحدودة

إن أحد الأشياء التي تعلمتها من خلال عملي في مجال خدمات العمل هو أن أولى الوظائف التي يشغلها حديث التخرج تحدد خطاه في مستقبله المهني بأسره، ولهذا السبب من المهم بالنسبة لهم أن لا يقبلوا أول عرض عمل يسنح لهم.

ليندا ماتياس
رئيسة شركة كاريرسترايدز
والاتحاد القومي لكاتبي السيرة الذاتية

بطريقة أو بأخرى، وعلى الرغم من الضغط الذي شعرت به في البداية والارتباك الذي أصابني به الأمر برمته، فإن كل شيء يتم إنجازه في النهاية. حالما استوعبت هذا المفهوم، صرت انظر للأمور بشكل أفضل، وزدت استرخاء، وأصبحت أكثر توازنا. إنني لا أزال أعمل بجهد كبير، ولكنني أعرف الآن أن عليَّ أن أثق بأن كل شيء سيتم إنجازه في النهاية.

ماجي مورتينسون

لا تلتحق بإحدى الوظائف متصورًا أن شهادتك ستكون جواز المرور بالنسبة لك لأنها لن تكون كذلك. إن الشهادة تفتح لك الباب وحسب، ولكن يظل عليك أن تثبت نفسك بعد ذلك. ما قد أقوله لأي شاب صغير يدلف إلى عالم الأعمال هو: «عليك أن تكسب احترام وثقة زملائك ورؤسائك في العمل».

مجهول

لقد عملت لسنوات في مؤسسات ضخمة وشركات صغيرة وفي جميع القطاعات - الخاص وغير الربحي والربحي. وأهم الأشياء التي كنت أتمنى لو كنت عرفتها إبان تخرجي هي: (1) أن أؤدي جميع المهام بابتهاج وإتقان حتى أقلها أهمية وأصغرها شأنًا، و(2) أن أدرك أن وظيفتي هي تحسين صورة رئيسي في العمل، ويبدأ كل ذلك من القيام بالأمور الصغيرة.

مجهول

من أول الأمور التي على الخريج أن يدركها جيدًا هي أن أولى وظائفه قد تساعد في تحديد المنحى الذي سيتخذه مستقبله المهني، ولكنها ليست العامل الوحيد؛ ويعني ذلك أن على المرء أن يفكر في الوظيفة التي بين يديه من زوايا عديدة ومختلفة ولا تقتصر نظرته على التوصيف المباشر لها فحسب، مثل المهارات التي تتطلبها تلك الوظيفة والمهارات التي تساعد على تنميتها؟

شيفالي يوجندرا
مستشار السياسات والتخطيط التكنولوجي

تعد الدرجة العلمية التي تحصل عليها إنجازًا كبيرًا، ولكنها لا تخولك الحصول على أي شيء، فالجهد الذي تبذله والموقف الذي تتخذه إزاء عملك والآخرين من شأنه إما أن يساعدك وإما أن يضر بك وأنت تدخل عالم العمل.

لاشيل هيرد
شركة لارسون آلان

مثلما تعد المميزات التي يوفرها العمل للموظف من الاعتبارات المهمة، عليك أيضًا بسؤال من يوظفك عن ثقافة العمل بالشركة. إذا كانوا يقدرون موظفيهم باعتبارهم أهم مصادر قوتهم، فقد تكون على الطريق نحو مستقبل مهني مثمر ومرضٍ للذات.

ساندرا د. بولوك
نائبة مدير المبيعات المؤسسية،
شركة ويلز فارجو لخدمات السمسرة، شركة ذات مسئولية قانونية محدودة

كن أكثر وعيًا واطلاعًا على البيئة التي تختار العمل بها، فالحياة العملية المليئة بالمشكلات تؤثر سلبًا على جميع نواحي حياتك. كن مدركًا أنك تتمتع بخيارات عدة، ولكن لا يعني ذلك أنك لن تحتاج للاجتهاد في العمل، بل كن على وعي دائمًا بالخيارات المتاحة أمامك.

بيجي ل. ماكنامارا
مؤلفة كتاب *My Tender Soul – A Story of Survival*

اعثر لنفسك على موجه ومعلم ووثق علاقتك به. ركز على ما يجعلك ناجحًا وفقًا لثقافة الشركة وعلى الأشياء الأساسية التي يمكنك أن تقوم بها لتبرز وتثبت نفسك في العمل.

دانيل ديفين
نائب رئيس العلاقات العامة
شركة جونسون آند جونسون للمنتجات الشخصية

المهارات التواصلية

كن جديرًا بالثقة ولا تنخرط في عجلة النميمة. اتخذ لنفسك أشخاصًا تثق بهم ويثقون بك وحافظ على كلمتك.

مجهول

اعترف بأخطائك بأسرع وقت، فالأخطاء قد تؤثر على الشركة من الناحية المالية وتضر بسمعتك المهنية، لذا فإن الحكمة تقتضي أن تعالجها سريعًا لتمنع وقوع مشكلات أكبر. يكسب الموظف الذي يقر بخطئه عن طيب خاطر احترامًا أكثر من غيره الذي يرفض الإقرار بخطئه.

مجهول

كن مستمعًا جيدًا - فمهارة الاستماع أمر مهم وضروري. ليس عليك أن تشعر بالاضطرار إلى التعليق على كل شيء؛ وليس من الخطأ على الإطلاق أن تكون مستمعًا ومتعلمًا فحسب.

دانيل ديفين
نائب رئيس العلاقات العامة
شركة جونسون آند جونسون للمنتجات الشخصية

إياك والكذب. لا يملك أحدنا ذاكرة قوية بما يكفي لنتذكر كل ما قلناه من قبل لكل الأشخاص. وفي المقابل، يحظى الجميع بالقدرة على تذكر كل ما قيل لهم. وإذا حدث وضبطت متلبسًا بالكذب، فإن مصداقيتك لدى الآخرين تتضرر لوقت طويل إن لم يكن لما تبقى لك من العمر، وذلك ثمن باهظ بشدة. قل الحقيقة أو الزم الصمت، ولكن إياك ثم إياك والكذب.

شارون ستوكهاوزن
المدير التنفيذي لشركة إكسبرت المحدودة للنشر

لقد قالت لي والدتي ذات يوم: «الثقة سلاح ذو حدين، ويمكن أن تمثل كثرتها الشديدة أو قلتها المفرطة كارثة، لذا عليك أن تستعملها بحكمة وستمضي للأمام دائمًا في حياتك».
يخبر مقدار ما يتمتع به الشخص من الثقة بالذات بالكثير عنه، وأكثر المواقف التي يجب الاهتمام فيها بشدة بهذه السمة هي مقابلة العمل، فتمثل مقابلات العمل في الغالب فرصة لا تأتي إلا مرة واحدة لاغتنام وظيفة الأحلام. يتم الحكم على المتقدم للوظيفة منذ لحظة دخوله من الباب. والحكم على شخصية المتقدم يكون ذاتيًا ومبنيًا على تصرفاته وحركاته وأسلوبه في الحديث وما ينتقيه من كلمات. تعتبر الثقة الزائدة بالنفس بمثابة إهانة لمن يجري المقابلة، وقد تعطي انطباعًا أن الشخص يظن نفسه عالمًا بكل شيء. يتحقق النجاح في مثل هذه المقابلات عندما يتمتع المتقدم للعمل بالقدرة على تبين مقدار الثقة بالذات الذي يبحث عنه من يجري له المقابلة ثم يظهر له هذا القدر؛ بعبارة أخرى، يجب ألا يتصبب المتقدم عرقًا . . . وأن يعرف متى يبقى فمه مغلقًا.

مجهول

تدرب على التواصل مع الآخرين! خذ دورات غير رسمية في تقنيات عقد المقابلات الشخصية؛ تعلم أن تعبر عن أفكارك بوضوح عبر الإجابات القصيرة والموجزة؛ ادخل في صلب الموضوع ولا تنحرف بعيدًا عنه؛ استعمل الأمثلة في محاوراتك؛ وناقش الأساليب التي يمكنك من خلالها مساعدة الآخر (سواء كانت شركة أو شخصًا أو عملًا . . إلخ).

كن مستعدًا! ميز نفسك عن الآخرين بأن تكون مستعدًا ومتهيئًا بشكل جيد، وبأن تكون دقيقًا في مواعيدك، وقم بشيء واحد بأسلوب مختلف وأفضل وأكثر تميزًا عن الآخرين. اعمل على أن تترك بصمة فيمن حولك وخلف انطباعًا في نفوس الآخرين واعمل على أن يتذكروك ويتحدثوا عنك؛ ركز فيما تفعله وكن صبورًا.

هنري ستاين

استمع لما يقوله الأصدقاء، فهم يرونك في بعض الأحيان أفضل مما ترى أنت نفسك. جل ما أتمناه هو أن يحظى الشباب الصغار الذين يستهلون حياتهم العملية بنظام دعم جيد، وأن يكون باستطاعتهم التواصل مع من يثقون بهم من الأشخاص ليساعدوهم على اكتشاف ما يرغبون في عمله بحياتهم.

مجهول

اسع باستمرار لتحسين مهاراتك التواصلية، سواء الكتابية أو الشفهية، ولن تندم أبدًا على تطور قدرتك على التأثير في العالم الذي تعيش به، سواء على الصعيد الشخصي أو العملي.

دانيتا باي

ناقش مخاوفك مع الأشخاص الذين يتمتعون بقدر من الخبرة والمعرفة؛ إنها حياتك، فلا تخجل من طرح العديد من الأسئلة.

مجهول

المهارات القيادية

كن ذاتك. لا يوجد شيء أكثر جاذبية من الصدق والوضوح.

ماجي مورتنسون

إن أفضل نصيحة تلقيتها في حياتي كانت أن الأشخاص ينالون على المدى الطويل ما يعقدون العزم عليه. أعلم أنها تبدو نصيحة سخيفة إلى حد ما، ولكنني أعتقد أنها صائبة. أعتقد أن ثورو هو أول من قالها. أما عن أسوأ مقولة سمعتها يومًا عن العمل فهي: «استعد، صوب، أطلق النار» . . . وكانت هذه إحدى الحقائق التي ظهرت وقت انتشار الإنترنت، ولكنها لم تؤت ثمارها.

باري بولترمان
مدير تنفيذي بشركة سيفيليان للأفلام

لقد تلقيت أفضل نصيحة في حياتي من والدي الذي غرس فيَّ الصفات والأخلاق والسلوكيات الراقية، ونصحني بأن سلوك الطريق المستقيم يثمر في جميع الأحيان، أما محاولة اختصار الطريق أو الغش فقد تساعد في تحقيق النجاح في بعض الأحيان، ولكن ليس بالقدر الكافي لإحداث أي فرق.

هنري ستاين

انظر لكل شيء كفرصة للتعلم وسوف يبقيك ذلك نشيطًا ومنفتحًا للتفكير الإبداعي. إنني مندهش لكم الفرص التي أتيحت لي ولمقدار الأشياء التي تعلمتها على مدار الحياة لمجرد أنني اجتهدت لأحافظ على العبارة السابقة كشعار أتمسك به في حياتي؛ كما أن ذلك قد منحني الثقة لأشاطر الآخرين ما تعلمته.

إن الموقف الذي تتخذه في الحياة أمر حاسم. فيسمح لك الموقف الإيجابي أن تكون محبوبًا وجذابًا، ويظهر كمظهر من مظاهر القوة في شخصية القائد في أوقات الأزمات.

إن واحدةً من أهم الصفات التي لاحظتها في مديري وفي الكثيرين غيره ممن كنت محظوظًا بمقابلتهم هي «التواضع»، فليس هناك مجال للغرور والتعالي.

ماريلين ويليامز
مساعدة المدير التنفيذي لشركة بست باي المحدودة

كن نهمًا في تعلمك. إن منافسك يتحسن يوميًا . . . لذا فأنت بحاجة إلى أن تواظب على التعلم وتوسيع مداركك وتنمية مهاراتك ومعتقداتك. اسع للتميز في كل ما تفعله، فإن عملك هو سمعتك.

دانيتا باي

تعرض عليك الحياة في كثير من الأحيان فرصًا قد تبدو مخيفة – لأنك قد تفشل أو تتعرض لسخرية الآخرين، أو لأنك قد تكتشف أنها عكس ما تتوقع – إلا أن الفرصة ذاتها ستكون بلا شك خبرة تؤهلك للنضوج وتجعل منك شخصًا أقوى وأكثر ثقة بذاتك، ويكون ذلك صحيحًا على وجه الخصوص وأنت شاب صغير عندما يتأتى لك العديد من الفرص بأشكال متنوعة.

مورين فيشر

ضع خطة كبيرة. إنني أومن أن المضي قدمًا في الحياة هو ما يجعلها مثيرة. إن الخوف من تجربة شيء جديد والابتعاد عن التحديات والانتظار حتى تكون مجبرًا على اتخاذ قرار بدلًا من أن تختار بنفسك هي أمور تجعل الحياة مملة . . . استمر في تحدي نفسك واعثر على الطريق الخاص بك.

كارول روكلر شيسن
شركة إدينا رياليتي المحدودة

إن أكبر التحديات التي يواجهها الخريجون هي الفرق في التوقعات بين المدرسة والعمل (لا أعذار أو تقديرات . . . إلخ). إن أهم خاصية يجب أن تتسم بها في العمل هي أن تعرف كيف تتحمل المسئولية وتحل المشكلات (بدلًا من أن تنتظر ليخبرك الآخرون بما عليك فعله، أو أن تلقي باللوم على الآخرين . . . إلخ).

د. شارون بيانفينو
أستاذة متفرغة بجامعة إموري

لقد قدم لي كرايج بالمر رئيسي السابق في العمل أفضل نصيحة تلقيتها، فقد أخبرني عن القاعدة التي يستخدمها والتي تسمى «النقاط الثلاث،» وهي قاعدة تستخدمها لتساعدك في اتخاذ القرارات. تلك القاعدة هي: «في أي شيء تبدؤه، فكر في المضمون والأثر الذي يمكن أن يحدثه هذا الشيء في جميع الاتجاهات.» النقاط الثلاث هي: البداية والمضمون والأثر.

وإليك كيفية اتباع تلك الطريقة. اسأل نفسك ماذا أود أن أبدأ به؟ (في عبارة واحدة، ما صلب الفكرة؟) بعد ذلك اسأل نفسك عن مضمون الفكرة وما يتعلق بها من أمور؟ وفي النهاية، اسأل نفسك إذا تم تنفيذ الفكرة، كيف يمكن أن تؤثر في الآخرين؟

ديبي كاين ريفورد
القسم الغربي للاتحاد الدولي للإداريين المحترفين (IAAP)

المهارات الاجتماعية

الأشخاص المحيطون بك هم الشركة أو المدرسة أو المشروع الصغير الذي تنتمي إليه. يتصف عالم العمل بالتنوع الشديد، ولا يقتصر العمل على أن تكون ذكيًّا ومستوعبًا لفنيات وظيفتك، بل

يتعلق كذلك بقدرتك على بناء العلاقات الاجتماعية (مع شخص واحد في كل مرة) والتواصل مع الآخرين واحترام أي فروق قد تتواجد. كن على طبيعتك – قد لا تنال محبة الجميع، ولكن أولئك الذين تروقهم بالفعل سيحبون شخصيتك الحقيقية.

روبين واكر

احرص على حضور الحفلات الرسمية التي تنظمها الشركة، حتى لو اضطررت للذهاب إليها وحيدًا، فمن المهم أن تظهر دعمك لأي حدث يختص بالشركة قدر استطاعتك، كما أن مقابلة موظفين آخرين بشركتك ستعود عليك بالنفع.

مدير مكتب مجهول

انخرط في مناسبات الشركة وجمع التبرعات ... إلخ. إذا كانت الشركة ملتزمة بجمع تبرعات لغرض ما، فالتحق بإحدى اللجان الخاصة بالموضوع. لكن تحدث دائمًا أولًا مع مديرك أو المشرف عليك ليكون على علم بما تخطط له ولتؤكد له أن تلك اللجنة لن تؤثر على أدائك الوظيفي. سوف تمكنك تلك المشاركة من فعل الخير وسيذيع صيتك في الشركة كعضو نشط في فريق العمل، ولكن تأكد أن تتم أي شيء تلتزم به حتى النهاية.

مجهول

ستكون نصيحتي لك هي أن تعامل الآخرين كما تحب أن يعاملوك، وأن تعقد العزم على تقديم المساعدة للآخرين وقتما يحتاجونها.

مارك نيومان

مراقب حسابات بشركة إسيكس بروبرتي ترست

لقد علمني عدد مميز من الأشخاص الذين كنت أتخذهم مثلًا أعلى خلال سنوات دراستي الأولى في المدرسة الثانوية والجامعة أنك إذا ساعدت عددًا كافيًا من الأشخاص على النجاح، فسوف تتمتع بقدر أكبر من السعادة مما لو ركزت على احتياجاتك أنت الخاصة ولم تفكر بالآخرين.

ستيف هول

كبير المستشارين بشركة إف جي بي الدولية

نصيحتي لأولئك الذين قد يرغبون في العيش بمنطقة معينة من البلاد هي أن تركز بحثك عن وظيفة في تلك المنطقة بالذات، فالانتقال من مكان ما بعد أن تكون قد شغلت فيه وظيفة لفترة من الزمن أصعب كثيرًا مما قد تتخيل. ستكون مرتبطًا بصاحب العمل، وقد تتزوج من تلك المنطقة، وسوف يكون أصدقاؤك هناك، وهكذا دواليك.

سوزان نيلسون

عامل كل من تقابله باحترام وصدق، فأنت لا تعرف أبدًا متى وأين قد يلتقي طريقاكما في هذا العالم الذي يزداد صغرًا يومًا بعد يوم. الناس ليسوا إلا معابر توصلك لغيرهم من الأشخاص والفرص والنجاحات.

كارين وينر

لقد تعلمت ألا أصدر أحكامًا مسبقة على الأشخاص والمواقف، لذا فإن كثيرًا من الأمور ليست كما تبدو ... امنح الأشياء وقتًا ... شاهد أكثر، وقابل أشخاصًا أكثر، واختبر المزيد من المواقف المريحة وغير المريحة. كن متفتحًا للتغير لأنه الشيء الوحيد المؤكد أنك ستقابله كثيرًا في هذه الحياة.

مجهول

لقد تعلمت أنني رغم استقلاليتي وحبي لها، إلا أنني لا أزال أحتاج لمساعدة الآخرين لبلوغ أهدافي؛ إنني بحاجة إلى أن يقدرني الآخرون ويرغبوا في مساعدتي، وهو ما يعني أن عليَّ القيام بدوري في البداية: أن أعطي الآخرين وأحسن الحديث عنهم لأنال منهم معاملة مماثلة.

بيجي إل. ماكنامارا
مؤلفة كتاب *My Tender Soul – A Story of Survival*

لا يتعلق الأمر بما تعرفه أو بما أبليته في المدرسة – بل المهم هو أن تضع قدمك في مجال العمل وأفضل طريقة لتفعل ذلك هي أن تستخدم ما لديك بالفعل من شبكة علاقات من الأصدقاء والأقارب والمعارف، ولا تخجل.

احرص على أن تبعث لكل منهم برسالة شكر وأن تخبرهم بمدى عرفانك لمعاونتهم لك وتطلب منهم أن يضعوك في اعتبارهم إذا وصلتهم أخبار عن أي شيء، ثم احرص على أن تبعث لهم برسالة عندما تحصل على عمل، وأن تشكرهم مرة أخرى على مساعدتهم لك؛ عندها سيكون عندك جماعة كبيرة من المرشدين والمعاونين في مهنتك لتلجأ إليهم طالبًا النصح والإرشاد في أي وقت. احرص كذلك على أن تطلعهم أولا بأول على ما تحققه من تقدم وأن تبعث لهم بكروت المعايدة في الأعياد. اسألهم كذلك أي الجماعات يمكنك الالتحاق بها لتشارك بفاعلية في مجال وظيفتك وشبكة علاقاتك بوجه عام، ثم التحق بتلك الجماعات وكن نشطًا.

مجهول

احتفظ بعينيك وأذنيك مفتوحتين وأنت بين الأصدقاء والأهل والمعارف، فلن تعرف أبدًا من منهم يبحث عمن يمكنهم توظيفه؛ وإياك أن تقطع علاقتك بأصدقائك أو بمن كنت على علاقة بهم من قبل فلن تعرف أبدًا متى ستجدد علاقتك بهم مرة أخرى.

نانسي شيف

اعلم أن مضايقات الحياة اليومية ليست بذات أهمية كبيرة. أهم العناصر بحياتك أو بحياة غيرك في أي عمر هي الأسرة والأصدقاء والصحة والسعادة، أما البقية فهي مجرد «أمور صغيرة لا أهمية لها».

دافيد أبرامساج
كاتب ألماني

اجتهد في العمل، ولكن تذكر دائمًا أن العلاقات الجيدة مع من تقدرهم أهم من أي راتب تتقاضاه! تتطلب العلاقات الجيدة، مثلها مثل أي شيء مهم، الكثير من العمل الشاق.

مجهول

كن مطلعًا على الأحداث الجارية – اقرأ الجرائد القومية والمحلية. يجب ألا يقل معدل قيامك بذلك عن مرة في الأسبوع، أو يوميًّا إذا أمكنك ذلك. وتعد قراءة إحدى المجلات التي تستعرض الأحداث الجارية فكرة جيدة كذلك.

مجهول

ضبط النفس

ليس الترقي في العمل بالشركة أو جني الكثير من المال أو العمل لساعات طويلة ضمانًا للسعادة الشخصية أو مقياسًا للنجاح. إن تحقيق التوازن المطلوب بين العمل واللهو مقوم أساسي من مقومات النجاح والسعادة، ولكن سيتغير مقدار التوازن وفقًا لموقعك في الحياة. أعتقد أن على الجميع مراجعة أنفسهم كل حين والتساؤل: هل أستمتع بحياتي؟ هل أركز في عملي أم يتشتت انتباهي؟ بم ينشغل عقلي – باليوم أم بالمستقبل؟

إذا كنت تعمل أكثر من اللازم ولا تأخذ قسطًا من الوقت لنفسك ويتشتت انتباهك أثناء العمل وتخشى المستقبل، فقد حان الوقت لتعيد حساباتك. استمع إلى الرسالة التي يبعثها لك جسدك.

ساندرا دي. بولوك
نائبة مدير المبيعات المؤسسية

كن صبورًا، فنادرًا ما يبدأ أحد حياته المهنية من القمة. تعلم أن تقدر كل ما تتعلمه وتحققه على مدار مشوارك بالحياة لبلوغ أهدافك.

مجهول

التعليم يهم! إن الحصول على قسط من التعليم أمر مهم، ومن شأنه أن يصنع فرقًا لما تبقى من حياتك.

مجهول

اعثر على ما تستمتع بالقيام به، وابن حوله مستقبلًا مهنيًّا. ولا تفترض أنك بارع فيه بالفعل بفضل تخصصك الدراسي.

روك أندرسون
مدير خدمات التوظيف والتنوع بشركة سيمنز

اتبع قلبك وعقلك معًا. منذ سنوات مضت عندما كنت أصغر سنًّا، كان ما يدفعني للعمل هو المال والترقي والوضع الاجتماعي ... إلخ، ولكنني كنت أشعر بالفراغ من داخلي. لقد كان قلبي يحثني على مزاولة الكتابة، ولكن عقلي كان يقول لي إن عليَّ السعي وراء النجاح المادي. والآن وقد مضت عدة سنوات أعرف أنني كان بوسعي الاستماع لعقلي وقلبي معا والعثور على طريقة لأرضي كُلًّا منهما، وهذا هو ما أفعله الآن، وأنا في قمة السعادة.

واندا كريج
شركة واندا بي. كريج وشركاؤها المحدودة

احتفظ بسجل مستمر لإنجازاتك، سواء في مكان العمل أو خارجه (في الجمعيات والأعمال الخيرية . . . إلخ). راجع نقاط ضعفك وعوامل قوتك بموضوعية مطلقة وحدد أي المهارات استعملتها في أحد المواقف بخلاف المهارات العملية أو التقنية الواضحة؛ أقصد مهارات من قبيل القدرة على الإقناع والعمل الجماعي والقيادة وحل النزاعات.

شيفالي يوجندرا

مستشار السياسات والتخطيط التكنولوجي

اكتب الأهداف التي تسعى لتحقيقها. يقوم بعض الناس بذلك في شهر ديسمبر، وأنا أحب أن أفعل ذلك بحلول يوم ميلادي كل عام. لديَّ أهداف في جميع المجالات؛ أهداف شخصية ومادية وروحانية وعملية . . . إلخ. فكر فيما تريد وركز على ما هو مهم بحق.

دانيل فورهيس

شركة ستراتيجيك إنجل لخدمات التسويق

إذا كان بوسعي القيام بأي شيء بصورة مختلفة، فإنني سأتبع حدسي وهواي. ربما كان ذلك صعبًا ولكنني أعتقد أنني كنت خليقة بأن أكون أكثر سعادة في حياتي العملية؛ كنت سأختار المجازفة بدلاً من سلوك الطريق الآمن.

دارلين موس

منسقة التنمية المهنية بمدرسة وست ستانلي الثانوية

اتبع ما يمليه عليك حدسك الداخلي. إنني أقلب الأمر في رأسي أحيانًا عندما أكون بصدد اتخاذ قرار ما قبل أن أتصرف، إلا أنني ينتابني في بعض الأحيان « شعور» فوري - إحساس داخلي- تجاه الموضوع الذي أفكر به ولقد تعلمت أن عليَّ الوثوق بهذا الشعور. إذا بدا لي شيء ما «غير صائب»، فهو غالبًا كذلك بالفعل.

واصل التعلم، فمهما كانت المهنة التي تختارها، فهي غالبًا في تطور مستمر. إنك تحتاج للسعي بحماس للتعلم إذا أردت أن تكون ناجحًا، ولأن تظل مواكبًا للاتجاهات الحديثة . . . ولا يعني التعلم المستمر أن عليك مواصلة الذهاب للجامعة أو الالتحاق بالصفوف الليلية، بل يمكن أن يتم من خلال حضور برنامج دراسي لمدة ساعة مرة كل شهر أو برنامج يستمر لبضعة أيام مرة أو مرتين كل عام. سجل اسمك واعتبره استثمارًا من أجل مستقبلك إلا إذا كان غاليًا ولا تستطيع تحمل نفقاته.

ديبي كاين ريفورد

ركز على أفراد أسرتك وأصدقائك، فهم من سيكونون بجانبك عندما تسرح من العمل أو تنتقل لوظيفة جديدة أو تواجه مشكلات مع المديرين أو الشركات السيئة، وسوف يمثلون بالنسبة لك السند والدعم خلال التغيرات التي لا يمكن الحيلولة دون وقوعها في عالم الأعمال.

وحتى في الأوقات التي يكون جل ما ترغبه فيها هو غلق المنبه والاستمرار في النوم، فإن معرفة أن عائلتك وأصدقاءك يساندونك سوف تساعدك على التخلص من الملاءات الدافئة التي تحتمي بها والتعامل مع يوم جديد. استمر في المحاولة ولا تستسلم!

مايكل فيسك

مدير بشركة نيو ميديا التابعة لاستديوهات إم جي إم

ثق في سير العملية. إنني أرغب دائمًا في حدوث الأشياء في التو واللحظة لأنني لا أتحلى بالصبر، ولا يسير العالم دائمًا بتلك الطريقة. ومعنى الثقة في سير العملية ببساطة أنك إذا خرجت كل يوم وقمت بأقصى ما في وسعك بالإمكانات المتاحة لك، فإنك سوف ترى النتائج في النهاية.

مجهول

إن حياتك عبارة عن رحلة وطريق مقدس. اتبع رؤيتك بحب وافتخر بالأمور القلبية التي تهمك. لا تتنازل أبدًا عن نزاهتك. تعكس المرآة عندما تقف أمامها كل يوم منظورك لصورتك الذاتية، وتلك الصورة هي الوحيدة التي يحق لها مساءلتك.

كاري برايبوي
مدربة شخصية معتمدة
ومؤسسة شركة جراي وولف للياقة البدنية

تذكر أن أهم خطواتك كخريج جديد هي العثور على وظيفتك الأولى. من المفضل أن تكون الوظيفة في مجال تخصصك، ولكن أي وظيفة كفيلة بالدفع بك إلى عالم العمل والتعود على نظام العمل اليومي - الاستيقاظ مبكرًا، وتحمل مسئولية الوجود في مكان ما في الوقت الصحيح، والعمل طوال يوم كامل، وتعلم كيفية العمل مع أشخاص مختلفين... إلخ. ضع كذلك في اعتبارك أن عليك الاجتهاد في العمل والتعلم قدر استطاعتك، حتى لو لم تكن وظيفتك الأولى هي وظيفة أحلامك أو الوظيفة التي تريدها. اعثر على طريقة لتتعلم المهارات التي يمكنك أن تستخدمها لتحصل على الوظيفة الأعلى في السلم الوظيفي.

وإذا كان الراتب خلاف ما تريد، فتذكر أن الراتب والوظائف الأفضل تأتي مع الخبرة مهما كانت الوظيفة، سيأتي العنصر المادي في النهاية ما دمت تضع كامل وقتك وجهدك ونفسك في العمل.

فضلًا عن ذلك، لا تقارن وظيفتك أو راتبك بأصدقائك وغيرهم من حديثي التخرج، فالناس يبدءون في عمل الأشياء المختلفة بطرق مختلفة؛ وتذكر دائمًا أن المهم ليس هو من أين تبدأ، بل أين ستنتهي.

مات كرومري
كاتب

إنني أشجعك على أن تعرف من أنت وما قيمك في الحياة، وأن تراجعها في كل مرة تحتاج فيها إلى اتخاذ قرار مهم، سواء كان قرارًا شخصيًّا أو عمليًّا.

مجهول

ادخر المال! عندما تحصل على وظيفتك الأولى ستشهد زيادة فورية في دخلك، لذا فلتشرع في الادخار قبل أن تعتاد كثرة الإنفاق. ضاعف اشتراكك في معاش التقاعد وغيره من الصناديق التي يستحقها الموظف بعد خروجه من العمل إلى الحد الأقصى، وإذا قبل صاحب عملك بذلك فسيتضاعف ادخارك.

مجهول

اضطلع بالمسئولية كاملة عن نفسك وعلاقاتك. يمضي كثير من الناس في الحياة مؤمنين بالمبدأ التالي: «لست مسئولًا عن نجاح ذلك المشروع أو تلك العلاقة إلا بنسبة عشرين أو خمسين بالمائة».

لقد اعتاد والدي أن يقول: «نحن نصنع مشكلاتنا بأنفسنا». إنني أنظر في المرآة أولاً قبل أن ألقي باللوم على الآخرين وأسأل نفسي: «ما الذي فعلته أو لم أفعله وقد يكون تسبب في حدوث ذلك الموقف؟» عندما نكون على استعداد لتحمل مسئولية ما نفعله أو ما لا نفعله يكتنفنا شعور هائل بالحرية.

مايك نورمان
رئيس شركة مايكل دي. نورمان وشركاه

آمن بنفسك – فلا أحد يعرفك أفضل مما تعرف أنت نفسك . . . واستمع لصوت قلبك. افعل ما تحبه وستبرع فيه وتعثر على طريقة لتجني المال منه.

مجهول

تطلع إلى المستقبل وقم بخيارات مبنية على ما تحلم به. انته من تعليمك بينما لا تزال صغيرًا وتطلع إلى الوقت المهم الذي ينتظرك.

مجهول

كانت أفضل نصيحة تلقيتها من أحد المحررين هي: «أنه ما بدأته»؛ لقد قال إن العالم يمتلئ بالكتاب العظام، ولكن القليلين منهم هم من ينهون ما يبدءونه. لا تعتقد أن أي شيء تختاره أمر نهائي، فالناس يغيرون اتجاهاتهم طوال الوقت وأي شيء تفعله يمكن أن يساعد على توجيهك لمرحلة أخرى مثيرة في حياتك.

ويندي بالدينجر
مغن وكاتب أغانٍ

إن التحدي الذي يواجه الخريج . . . هو كيف يظل مواكبًا وما الذي عليه أن ينتبه له ويهتم به. يتمثل نظامي في المواكبة في قاعدة الثلاث، وتتمثل تلك القاعدة في أنني إذا سمعت بالشيء وتعرضت له بأي شكل من الاشكال ثلاث مرات، فإنني أوليه اهتمامًا خاصًا. ويمكن أن يكون ذلك الشيء كتابًا أو مفهوما أو مصطلحا أو شركة أو أحد الأشخاص؛ مهما كان الأمر عليك أن تتفقده.

إنني أقرأ لمدة ساعة يوميًا نظرًا لالتزامي الجاد بأن أكون متعلمة لمدى الحياة ومحترفة في مجالي . . . لقد سمعت أنك إذا قرأت في مجالك لمدة ساعة واحدة كل يوم، ستكون معلوماتك بقدر معلومات أفضل الخبراء في ذلك المجال.

بيث فيشر

اكتسب بعض الخبرة؛ سافر؛ أو اعمل في منظمة غير ربحية أو انضم إلى أحد النوادي (ذلك الذي ستقضي فيه في الغالب معظم الوقت بينما تبحث عن عمل)؛ انخرط؛ وأنجز فرقًا؛ وتعلم. اذهب إلى مدرسة للمتخرجين (نعم بالتأكيد اذهب إلى مدرسة المتخرجين)؛ ارتكب أخطاء؛ واستمتع؛ أحدث صخبًا في حياتك، فأنت لاتزال في السن التي لن يضرك فيها مثل هذه الأمور.

لا تصل إلى سن الأربعين من عمرك وليس لديك سوى خبرة عملية قدرها خمسة عشر عاما ورهن عقاري وكرش ضخم يتدلى أمامك. سوف تكون بحاجة لذكريات تلك الأيام السعيدة عندما تبدأ صعاب العمل وتأتيك المسئوليات مثل الزواج والإنجاب.

سوف يكون هناك دائمًا وقت للعمل.

روب جلفمان

مدير بمجموعة شركات جلفمان

إذا كانت هناك أمور عاطفية أو جسدية تحول بينك وبين أن تكون الشخص الذي ترغب أن تكونه، ابذل جهدك لتعمل على إصلاح تلك الأمور. قد تبدو لك تلك الأشياء أمورًا شخصية، ولكنها يمكن أن تؤثر تأثيرًا كبيرًا في قدرتك على اتخاذ قرارات تتعلق بالعمل وبمستقبلك المهني، كما يمكن أن تؤثر على سلوكك أثناء قيامك بوظيفتك.

بيث سبنسر

لا تدع عمرك يحول بينك وبين الحصول على التعليم الذي تحتاجه لتغير حياتك. كن مستعدًّا للشروع من بداية السلم في المهنة التي تختارها.

بيتي ماكماهون بومان

لا تظن أنك ستحصل فورًا على وظيفة أحلامك، بل سيتطلب الأمر الكثير من العمل الشاق والمثابرة والبحث في الذات. فكر بعقلك، ولكن استمع كذلك لقلبك.

بوني بلومنتال ستاين

أنت مسئول عن حالتك المادية، ويعني ذلك أن معظم الأنشطة التي تمارسها منذ الدقيقة التي تغادر فيها السرير حتى ينتهي يوم العمل تتمحور حول جني النقود. إنك لا تسيطر على جدول أعمالك بأي حال من الأحوال، فعليك أن تكون في المكتب عندما يقول صاحب عملك إن عليك ذلك ولا تملك إلا مساحة صغيرة للتفاوض معه بشأن ذلك.

مجهول

اتخذ موقفًا إيجابيًا

كن منفتحًا للفرص المختلفة. فليس خطأً ألا تخطط لكل تفصيلة في مستقبلك. في بعض الأحيان «تصادفك» فرص أفضل من أي شيء كنت ستتوقعه أو تخطط له مسبقًا.

لوري كاتز

مديرة الدعاية بشركة فاكتس أون فايل المحدودة

لا تدع الخوف يثبط من عزيمتك، فالخوف سيعوقك في كل مرة. لا تخش الوقوف منفردًا، ولا تخش طرح الأسئلة، ولا تخش الرفض أو الفشل؛ فالجميع يسقطون، والناجحون هم أولئك الذين ينهضون وينفضون التراب عنهم ثم يمضون في طريقهم.

حاول أن تتميز مهما كان ما تفعله؛ فمن المهم أن تعطي كل ما عندك. سوف يدرك الناس أنك مجتهد في العمل. ولكن عليك أن تعرف أن الفشل ليس عارًا؛ العار الوحيد هو ألا تحاول.

دافيد أبرامساج

كاتب ألماني

إن الشخص الوحيد الذي يمكنك أن تفرض سيطرتك عليه بحق هو نفسك، لذا تعلم أن تحب نفسك عن حق. أدخل تنوعًا على حياتك بحيث تكون مستريحًا مع نفسك.

ليزلي

مصممة ديكور

قد يشعر الخريجون الجدد بالخوف أو عدم الأمان نتيجة نقص الخبرة؛ إنني أقترح عليهم في تلك الحالة أن يتصرفوا بثقة حتى ولو لم يشعروا بها، وأشير عليهم كذلك بأن يتحدثوا مع شخص قام بما يودون القيام به. فبوسعنا جميعًا أن نتعلم من تجربة شخص آخر. إن العالم مكان مخيف وعلينا أن نتحلى فيه بروح المنافسة، سواء كان الخريج سيتابع الدراسة أو سيبحث عن عمل. انظر للناس في أعينهم وصافحهم بثبات وسوق نفسك كسلعة للبيع؛ ابحث عن الفرص واخلقها لنفسك.

مجهول

ليس المال كل شيء. في النهاية ستستمد سعادتك الحقيقية من الأسرة والأصدقاء والأحباء.

والتر كين ويلكينز

مدير البحوث بشركة إيرثلينك المتحدة

جاءت أفضل نصيحة تلقيتها في حياتي من والدي؛ لقد أخبرني أنني إذا اجتهدت في العمل وعاملت الناس باحترام وبذلت أقصى ما في وسعي دائمًا، فسيكون باستطاعتي الالتحاق بالمهنة التي أريدها. لقد اقترح عليَّ أن أحاول اكتشاف ما يميزني عن الآخرين وأخبرني أن التميز سيجعلني بارزة بين غيري من الخريجين الجدد؛ لقد قال لي إنني الوحيدة التي أستطيع وضع حدود لأحلامي.

كارول فريدريكسون

فايولنس فري

اكتشف قدراتك المميزة. إنني أعتقد أن كثيرًا من الناس يختارون مهنة ما للأسباب الخاطئة ... أعتقد أن العمل لا يصبح عبئًا عندما يقوم الناس بما يحبونه ويبرعون فيه من داخلهم.

مجهول

كن صادقًا مع نفسك، وكن أمينًا، واجعل حياتك متوازنة، واحتفظ بروح المرح، واستمع للآخرين، وعامل الناس كما تحب أن يعاملوك.

بيث ستيرلنج

نائب مدير مبيعات

اتبع قلبك، واحلم أحلامًا كبيرة، وكن مثابرًا. إذا تعثرت، انفض التراب وقف في ثقة لاستكمال الطريق. انظر لكل شيء باعتباره خبرة جديدة ودرجة على السلم الذي سيصل بك إلى المستوى الأعلى. الحقيقة أنه لا توجد خبرة سيئة – كل شيء يؤدي إلى التعلم، والتعلم لا ينبغي أن يتوقف أبدًا. عليك أن تخاطر لتصل حيثما ترغب، فقط عليك بالنظر قبل أن تقدم على المخاطرة.

هولي جو أندرسون

شركة فيريتس للتسويق، شركة ذات مسئولية قانونية محدودة

عليك أن تدرك أن أية شركة لن توظفك إلا لمصلحتها الخاصة، لا لمصلحتك أنت. تذكر أن الهدف من قسم الموارد البشرية هو الإبقاء عليك؛ إنهم لا يوظفونك بل يمنعون شركة أخرى من توظيفك.

إيرني سيمبسون

رئيس شركة ويزاردكو الدولية المحدودة

ليست جميع الأصوات في الحياة عادلة . . . توقع أن تمتلك صوتًا، توقع أن تبدي رأيًا، وفي الوقت نفسه لا تتوقع أن يسير كل شيء على النحو الذي تريده. وإياك أن تشعر أنك أفضل من تؤدي أي عمل تكلف به. ليست المهمة التي تؤديها، بل أسلوبك في التعامل معها، هو ما يحدد قيمتك. كن إيجابيًا وستصعد إلى القمة.

مجهول

مجالات التميز

يلتزم كل شخص بجدوله الزمني الخاص وبرحلته الخاصة في الحياة، وهو الوحيد المنوط به تعريف نجاحه، لا أقرانه أو الإعلام أو المجتمع. إن الطريق الذي تسلكه إلى النجاح مناسب لك أنت؛ قد لا يكون هو ذات الطريق الذي سلكه غيرك، وهذا أمر طبيعي. وفي بعض الأحيان يكون الطريق الذي سلكه أقل عدد من الناس هو أكثر الطرق إثارة على الإطلاق.

دافيد أبرامساج

كاتب ألماني

تعلم أولاً كيف يعمل المال؛ تعلم كيف تدخر وما القدر المطلوب منك ادخاره؛ وتعلم كيف تحمي نفسك وكيف تستفيد من نظم الضرائب المختلفة استفادة مشروعة.

يوشا كريستي

سيكون من الحكمة أن تتحدث مع شخص يعمل في مجال العمل الذي اخترته ويسكن في المنطقة التي اخترتها لتصبح على الأقل على دراية أفضل بالممارسات الراهنة، والاتجاهات المهنية وأساليب الحياة، بما فيها السياسات المحلية في المكان الذي تخطط للعيش به.

مجهول

عندما كنت متخرجًا لتوي في المدرسة الثانوية كنت أهوى كلًا من الموسيقى والسيارات؛ ولما لم يكن أمامي مدخل حقيقي لمجال الموسيقى فقد التحقت بمجال صناعة السيارات. بعدها بسنوات كنت أخيم في جزيرة بعيدة بلا أي مصدر للطاقة، لا هواتف ولا أي شيء، ولكنني

كنت أحمل معي هاتفًا محمولًا وجهاز استدعاء لتتمكن شركة بي إم دبليو من الوصول إليَّ وأنا في إجازتي. وعندما عدت إلى الديار سلمت استقالتي والتحقت بمدرسة للتجهيزات الصوتية؛ وبعدها باثني عشر شهرًا تم تعييني من قبل شركة في دالاس وأرسلت في جولة مع فريق الرولينج ستونز؛ ومنذ ذلك الحين ذهبت في جولات مع عدة فنانين موسيقيين محليين. لقد كانت تلك أفضل خطوة قمت بها في حياتي على الرغم من أن المكسب المادي لم يكن مثل الوظيفة السابقة وأن العمل كان منهكًا في بعض الأحيان. إنني لا أندم الآن على شيء، فاعثر أنت أيضًا على ما تهوى عمله.

مايكل كاترينا

انخرط، التزم أمام نفسك بأن تواصل التعلم والنضوج كفرد في المجتمع. انضم إلى أحد اتحادات الصناعة واقض وقتًا مع الأشخاص الذين تعجب بهم أو من نجحوا في تحقيق ما تصبو أنت إليه. الحقيقة هي أننا جميعًا سنضطر لتغيير مهنتنا عدة مرات، وأنك عندما تجد عملًا جديدًا فإنه غالبًا ما يكون نتيجة لمعرفتك الشخصية بأحد الأشخاص لا لاستجابتك لإعلان قرأته في جريدة.

دانيل فورهيس

شركة ستراتيجيك إنجل للتسويق

يمكنك أن تجد أعظم انتصاراتك في أسوأ هزائمك. يخولك الفشل أن تحدد نوعية الأشخاص الذين ترغب في إحاطة نفسك بهم لكي تنجح، وفي النهاية يكون لك في الفشل غاية. يمضي كثير من الناس في حياتهم مكتفين بكونهم في حال جيدة ولا يتوقفون أبدًا ليفكروا ماذا كان يمكن أن يحدث؛ لأنهم ببساطة مستريحون في وضعهم الراهن. ولكن الفشل ليس مريحًا؛ إنه يدفعك لكي تغير اتجاهك. إذا اخترت السلامة، فلن تعيش إلا في مستوى متوسط من الحياة.

ستيفاني راتكو

الاتصالات التسويقية، FinancialAid.com

افترض باستمرار أن صاحب عملك لن يمنحك القدر الكافي من التدريب، وأن معظم ما ستتعلمه سيكون أثناء ممارستك الفعلية للوظيفة. افترض كذلك أن شخصًا ما في العمل سيغضب منك لأنك تجهل ما لم يعلمه لك أحد يومًا؛ وهكذا هي الحياة.

دائما ما سيسامحك الآخرون على ارتكاب الأخطاء إذا أفصحت عنها مبكرًا بالقدر الكافي. ونادرًا ما توجد أخطاء لا يمكن إصلاحها، خاصة عندما يتم الكشف عنها مبكرًا.

إن التفكير في فعل شيء واحد أسوأ من تنفيذه.

عندما تشعر وكأن العالم يضيق عليك، خصص بعض الوقت لتفعل شيئًا به قدر يسير من انعدام المسئولية. اذهب للتمشية؛ أغلق الباب واغف قليلاً؛ أو ارفض تلقي المكالمات الواردة إليك.

مجهول

كن مستعدًا – إياك أن تترك شيئًا للافتراض وكن دائمًا على أهبة الاستعداد. تلك فكرة جيدة، ولكنها صعبة التنفيذ!

عليك أن تدرك أنك لا تعرف كل شيء. اعثر على شخص يفوقك سنًا ليمرر لك الأفكار واستمع إلى ما لديه ليقوله.

تعلم كيف تعطي للآخرين - عن طريق تقديم المساعدة أو التطوع أو مشاطرة ما لديك أو القيام برحلات ميدانية إلى دول العالم الثالث... إلخ. إنك تحصل في مقابل العطاء على ما يفوق ما أعطيته كثيرًا.

عليَّ أن أزيد من اتساع مداركي قليلاً بأن أجرب أشياء جديدة بشكل أسرع ولا أتعامل مع نفسي بجدية شديدة في بعض الأحيان؛ عليَّ أن أضحك أكثر.

من الأساسي أن نساعد الشباب الصغير على إدراك نقاط قوتهم وأن نعينهم على استغلالها، لا ليرضوا بها ولكن ليتميزوا ويبرعوا؛ لينضالوا من أجل الحصول على ما يريدونه ويؤمنون بقدرتهم على تحقيقه.

مجهول

انتبه كثيرًا لثقافة الشركة في العمل حيث يكون لأسلوب معاملتهم لك كموظف بالغ الأثر في مدى حبك للعمل من عدمه.

د. شارون بيانفينو
أستاذة متفرغة بجامعة إموري

على الرغم من أنني كنت محظوظة كثيرًا في مجال عملي، فإنني أؤمن بأن متابعتي لدراستي الجامعية كانت ستعود علي بالنفع. لقد تزوجت بعد أن أنهيت دراستي الثانوية مباشرة وكان عليَّ أن أنتظر حتى ينتهي زوجي من دراسته الجامعية قبل أن نتمكن من تحمل نفقات ذهابي أنا إلى الجامعة. وبعد أربع سنوات من الانتظار، كنت مهيأة للاستقرار وكانت الجامعة هي أبعد شيء عن خيالي. إنني أتمنى لو كنت تابعت شغفي بالحصول على شهادة جامعية في مجال الأعمال، فعلى الرغم من أن سنوات خبرتي العملية ساعدتني على تحقيق أحلامي، فإنني أؤمن أن التعليم الجامعي كان سيتيح لي فرصًا أكثر.

صاحبة مشروع مجهولة

لقد تعلمت في السنة النهائية من مرحلة الدراسة الثانوية أن الإيمان بشيء أكبر منك هو مفتاح العيش في هذا العالم.

ستيف هول
كبير المستشارين بشركة إف جي بي الدولية

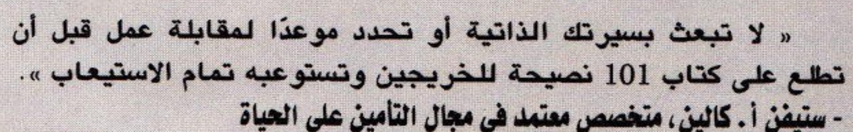
أعتقد أن أهم ما عليك أن تبحث عنه عندما تختار مجال العمل هو أن تعثر على شيء يمكنك أن تستمتع بالقيام به ثم تضع به كل طاقتك. إذا كان باستطاعتك، ستشعر في نهاية اليوم أنك يمكن أن تقوم بما تقوم به بدون مقابل مادي وكأنك لا تحتاج للنقود، وعندها ستكون قد حققت بالفعل مكسبًا طائلًا.

باري ويتكو
نائب مدير شركة إي سبيد المحدودة لحلول البرمجيات

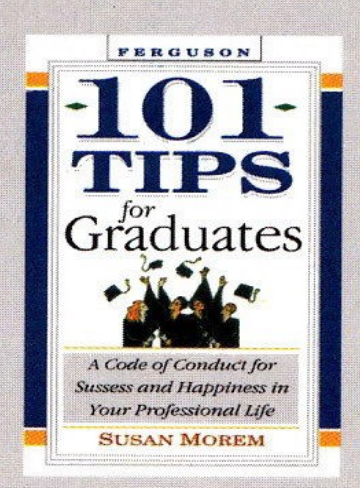
الكشاف


نهضة مصر
للطباعة والنشر والتوزيع

101 نـصيحة للخريجـين



قواعد النجاح والسعادة في حياتك العملية



« لا تبعث بسيرتك الذاتية أو تحدد موعدًا لمقابلة عمل قبل أن تطلع على كتاب 101 نصيحة للخريجين وتستوعبه تمام الاستيعاب ».

- ستيفن أ. كالين، متخصص معتمد في مجال التأمين على الحياة

« لست بحاجة لأن تكون خريجًا جديدًا لكي تستفيد من هذا الكتاب؛ حيث يمكن للأشخاص الذين مضى عليهم سنوات في سوق العمل أن يستفيدوا من نصائح سوزان موريم حتى تؤثر في مستقبلهم المهني وفي حياتهم ».

- كارول ج. فيلوتشي، مديرة المركز المهني بجامعة توسون

« سهل وممتع في قراءته من بدايته إلى نهايته، مع كونه منظمًا بطريقة تسمح للقارئ بالتركيز على الموضوع الذي يخاطب حاجته الملحة ».

- جينيفر شاير، مديرة مركز التنمية المهنية بكلية بابسون

FARES_MASRY

«101 نصيحة للخريجين: قواعد النجاح والسعادة في حياتك العملية» دليل مباشر ودقيق للأخذ بيد أي شخص على استعداد للمضي قدمًا في عالم العمل وتحقيق النجاح.

لقد زارت المؤلفة - وهي متخصصة في التعزيز المهني والتطوير العملي - مجموعة متنوعة من القيادات المهنية وطرحت عليهم التساؤل: «ما النصيحة التي تود تقديمها للخريجين الجدد؟»، فجمعت في كتاب «101 نصيحة للخريجين» مجموعة متنوعة من تلك النصائح، وزادت عليها؛ لذا فإن اقتناءه شيء لا غنى عنه لأي طالب في مرحلة التخرج، كما أنه يغطي كل شيء، بدءًا من كيف تنجح في إحدى الوظائف، ووصولًا إلى كيف تعيش حياة ذات مغزى.

سوزان موريم : واحدة من أبرز خبراء الحياة المهنية وأماكن العمل في الولايات المتحدة الأمريكية، وهي سيدة جديرة بالانتباه إليها، على حد وصف دورية «مينيابوليس سانت بول للأعمال». وتشغل موريم منصب رئيس شركة «بريمير برزنتيشن»، وهي شركة متخصصة في مجال استشارات التدريب. لقد ألهمت موريم القراء كمحررة لعمود أسبوعي للنصائح المهنية ينشر في عدة أماكن، وكمؤلفة لأكثر الكتب مبيعًا، وكمتحدثة تُشعل الحماس في نفوس مستمعيها. صدرت لموريم عدة كتب أخرى منها: «كيف تكتسب الأفضلية في العمل؟»، و«كيف تحصل على وظيفة وتحتفظ بها؟».







www.nahdetmisr.com


BABY
2014
حصريات
مجلة
الابتسامة
www.ibtesama.com